

## Hur du gör rapporter som visar hur träningen har gått

I FunBeat kan du göra rapporter som ger dig översikt över din träning. Rapporterna är bra för att du och din tränare snabbt ska få koll på vad du har tränat och hur det har gått.

Du behöver göra tre rapporter i FunBeat på webben: En rapport som ska heta "Översikt över min träning", en som ska heta "Pilar per vecka" och en som ska heta "Formkänsla".

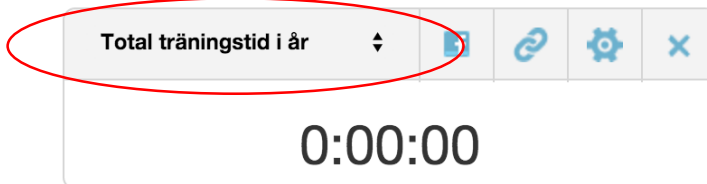
Du kan få hjälp av ÖSBF-tränarna att skapa rapporterna, eller du kan göra det själv.

Så här skapar du dina rapporter:

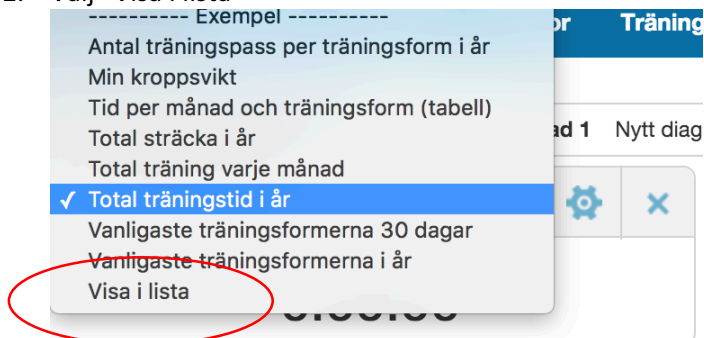
Starta med att logga in i FunBeat. Klicka på Rapporter i startsidans vänstermeny.

### Skapa rapporten "Översikt över min träning"

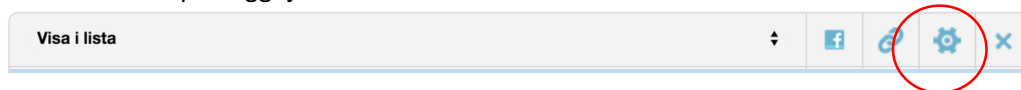
1. Klicka på "rullgardin-menyn" i en av de förinställda rapporterna.



2. Välj "Visa i lista"



3. Klicka därefter på kugghjulet.



4. Starta med att klicka på "Lägg till filter" (1), välj därefter Genomförd/planerad (2) och kryss i Genomförd träning (3).



5. Ändra de andra inställningarna så att det ser ut så här:

Visa i lista

Klicka här för hjälp och instruktioner.

Typ: **Kolumner** Tårta Linje Tabell Stor siffra  
Yta\* Spline\* Ytspline\* Staplar\*

Storlek: Stor

Datum: Senaste 90 dagarna 2015-12-10 - 2016-03-08

Datasiffra: Ingen

Kategorier: År och veckor

Dela upp i serier: Ingen

Glidande medelvärde:  Räkna saknade värden som 0.

Radera filter: Genomförd/planerad  Genomförd träning  Planerad träning  Ej genomförd träning

Filter: [Lägg till filter](#)

Rita om Spara Spara som...

6. Klicka därefter på "Spara som..." och ge rapporten namnet "Översikt över min träning". Klicka därefter på OK.

www.funbeat.se säger:

Ange namn på rapporten:

Översikt över min träning

Avbryt OK

Tårta Linje Tabell Stor siffra

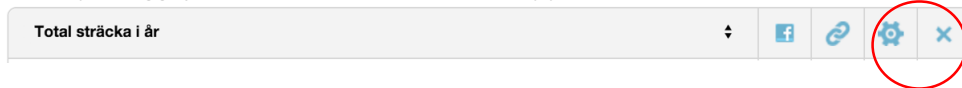
7. Så här ska rapporten se ut.

<input type="checkbox"/> Datum	Träningsform	Tid	Intensitet	Sträcka	Kommentar
<input type="checkbox"/> 2015 50					
<input type="checkbox"/> 2015-12-12	Bågskytte	1:00:00			

("Sträcka" fyller du i du om du t.ex. ska lägga in en löprunda, men inte om du har tränat bågskytte. "Intensitet" behöver du inte använda alls. Det bara finns med i rapporten och kan inte tas bort.)

## Skapa rapporten "Formkänsla"

1. Klicka på kugghjulet i en av de förinställda rapporterna.



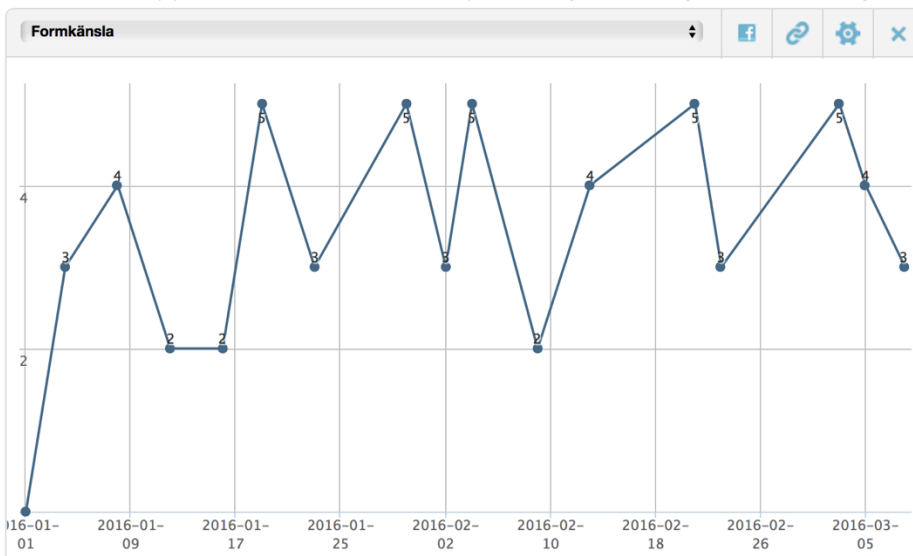
2. Fyll i inställningarna så som på bilden nedan

The image shows the configuration interface for the report "Total sträcka i år". The settings are as follows:

- Typ: Kolumner, Tårta, Linje, Tabell, Stor siffra
- Yta\*, Spline\*, Ytspline\*, Staplar\*
- Storlek: Stor
- Visa värden:
- Datum: Senaste 3 månaderna | 2016-01-01 - 2016-03-08
- Datasiffra: Träningseffekt - Högsta
- Kategorier: Dagar
- Dela upp i serier: Ingen
- Stapling: Ingen, Normal, Procent \*
- Glidande medelvärde:  Räkna saknade värden som 0.
- Radera filter: Genomförd/planerad |  Genomförd träning |  Planerad träning |  Ej genomförd träning
- Radera filter: Träningsform | År lika med
- Sök: boxning, breakdance, Brottning, Brottning - HEMA, Brutalbänk, Bråstärk, Brännboll, Bröstpress, Budo, Bujinkan, Bulgarian Bag, Bungypump, Burning Beats, Burpees, **Bågskytte**, Bålstabilitet, Bänkpress, Calisthenics, Canicross, Canyoning, Capoeira, Cardio, Cardio Energy, Cardio Moves, Cardio Training, Cardio-maskinpass, Catslide, Challenge, Cheerleading
- Filter: Lägg till filter
- Buttons: Rita om, Spara, Spara som...

3. Klicka på "Spara som..." och ge rapporten namnet "Formkänsla".

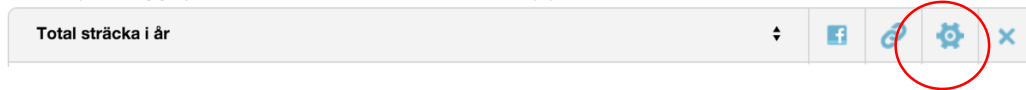
4. Så här kan rapporten se ut när du har sparat några träningar med träningseffekt/formkänsla.



## Skapa rapporten "Pilar per vecka"

Om du har skapat ett mål för pilar per vecka så kan det kännas onödigt att göra en rapport om det samma. Men gör det ändå – då finns all information som tränaren behöver se på samma sida.

1. Klicka på kugghjulet i en av de förinställda rapporterna.



2. Fyll i inställningarna så här.

Klicka här för hjälp och instruktioner.

Typ: **Kolumner** Tårta Linje Tabell Stor siffra Yta\*  
 Spline\* Ytspline\* Staplar\*

Storlek: **Liten**

Datum: **Senaste 3 månaderna** 2016-01-01 - 2016-03-08

Datasiffra: **Repetitioner - Total summa**

Kategorier: **Månader**

Dela upp i serier: **Veckor**

Glidande medelvärde:  Räkna saknade värden som 0.

Filter: [Lägg till filter](#)

**Rita om** **Spara** Spara som... Radera

3. Klicka på "Spara som..." och ge rapporten namnet "Pilar per vecka".

4. Så här kommer rapporten att se ut.

Pilar per vecka	
<b>jan</b>	
1	100
2	144
3	60
4	30
53	110
<b>feb</b>	
5	90
6	60
7	90
8	30
<b>mar</b>	
9	130
10	30