

## Hur du skapar mål i FunBeat

I FunBeat kan du skapa mål för träningen och enkelt kolla om du når målen. Så här gör många:

- Ett mål om antal pilar per vecka
- Ett mål om antal pilar per år
- Ett mål om antal träningspass per månad

Här kommer en beskrivning av hur du gör mål, med antal pilar per vecka som exempel. Du kan självklart göra andra mål om du vill (t.ex. antal kilometer löpning), beskrivningen fungerar även för det.

1. Klicka på *Hem* i toppmenyn. Klicka därefter på *Träningsmål* i menyn till vänster.
2. Klicka på knappen *Lägg till nytt personligt mål*.

### Lägg till nytt personliga mål

Namn:  (3)

Startdatum:  (4)

Slutdatum:

### Typ av målsättning

Anger om du vill mäta antal minuter, distans eller antal ggr. Du kan bara välja ett av alternativen. Skriv också in siffran för att ange minuter, sträcka eller antal ggr.

Antal minuters träning:  min

Sträcka:  Kilometer

Antal repetitioner: (5)  st repetitioner (6)

Antal träningspass:  st träningspass

Räkna flera pass under samma dag som ett pass.

### Frekvens

Här anger du hur ofta målet ska stämmas av, tex veckovis eller månadsvis. Du kan också ha ett mål som gäller för hela perioden.

Varje år

Varje månad

Varje vecka (7)

Summera för alla dagar mellan start- och slutdatum

### Träningsformer

Här anger du vilka typer av träningar som ska räknas in i ditt mål. Du kan välja tex att bara räkna löpning.

Alla träningsformer ska räknas.

Räkna bara de träningsformer som jag markerar i rutan nedanför: (8)

Bulgarian Bag	Du har markerat följande träningsformer: Bågskytte
Burpees	
Bågsnittet	
Blinkpress	
Calisthenics	
Burgypamp	
Burning Beats	

Använd Ctrl-knappen för att markera flera alternativ. På Mac använder du cmd/ctrl-knappen.

(9)

3. Skriv in ett namn på målet, t.ex. *Antal pilar per vecka*.

4. Skriv in start- och slutdatum. I och med att vi följer upp under hela året så kan du ta från 1/1 till 31/12.

5. Välj typ av mål. Om du ska kolla antal pilar per vecka väljer du *Antal repetitioner*.

6. Fyll i antal pilar (*st repetitioner*) du vill skjuta per vecka.

7. Välj frekvens *Varje vecka*.

8. Välj träningsform. Klicka i *Räkna bara de träningsformer...* och välj *Bågskytte* i listan.

9. Klicka på knappen *Spara målet*.

Om du vill skapa ett nytt mål om antal pilar för en längre period (ett år, fram till sommaren eller liknande) så ger du det ett annat namn (punkt 3), en annan tidsperiod (punkt 4), ett annat antal (punkt 6) och klickar i *Summera för alla dagar mellan start- och slutdatum*, men allt annat är som i beskrivningen ovan.

För målet om träningspass per månad så fyller du i rätt namn (punkt 3), väljer *Antal träningspass* (punkt 5), klickar i frekvens *Varje månad* (punkt 7), i övrigt gör du som i beskrivningen ovan.

På samma sätt kan du skapa mål för löpning, styrketräningspass och så vidare.

Namn	År	Månad	Vecka	Procent uppnått
Antal pass i månaden	2015	10		100% (10/10)
	2015	11		90% (9/10)

På sidan *Träningsmål* får du då en översikt över hur det går med dina mål.