

Hur du skriver din träningsdagbok

Fyll i din träningsdagbok direkt efter att du har avslutat träningen. Då är det enklast att komma ihåg vad du har tränat och hur det gick. Du skriver din träningsdagbok i FunBeat, antingen på webbsidan eller i appen. Nedan ser du hur webbsidan och appen ser ut, och hur du gör.

När du beskriver din träning bör du fylla i:

- Vad du har tränat (bågskytte, löpning, cykling, styrketräning och liknande) (1)
- Hur länge du har tränat (2)
- Datum och tid för träningen (3)
- Antal repetitioner (här fyller du i antal pilar du har skjutit) (4)
- Träningseffekt (här fyller du i din formkänsla, du fyller i siffror 1-5) (5)
 - 5 (Jag kände mig pigg och stark i dag!)
 - 4 (jag kände mig i ganska bra form i dag)
 - 3 (jag kände mig OK i dag)
 - 2 (jag kände mig inte bra i dag)
 - 1 (jag kände mig riktigt låg i dag)

(Tänk på att det här inte handlar om hur svår träningen var, men om hur du kände dig. Den här siffran kommer att användas i en rapport där du kan se hur formen har utvecklats över tid – bland annat för att se om du behöver ändra på din träning.)

I tillägg finns fältet Kommentar (6). Där bör du skriva:

- Om du har gjort ändringar i din utrustning
- Vad du har tränat på och hur det gick – till exempel om det fungerade bra, om något var svårt, om du lärde något nytt och så vidare. Skriv också dina tankar om hur du ska träna på de olika momenten i framtiden.

Om du vill skriva något som endast du ska kunna se, kan du göra det i fältet Hemlig kommentar (7).

