

Skicka ett träningsprogram till din atlet (Trainee) eller till en hel grupp.

1. Du måste logga in först

Klicka på "login", längst upp till höger i menyn.



Ange sedan ditt användarnamn (e-postadress) och lösenordet du fick via separat post

Medlem	
	Har du glömt ditt lösenord?
E <mark>-</mark> post:	coach8@falcke.ch
Lösenord:	••••

2. OBS! När du har loggat in klickar du på **"Login"** igen längst upp till höger; och går sedan in på din medlemssida:



- De atleter som inte är tilldelade till en grupp kan vara under rubriken "Ogrupperad". Klicka på "Ogrupperad" -fältet så visas de.
- **5.** Du har nu två alternativ. Antingen för att skicka till en enskild atlet eller till en hel grupp.

A. För att skicka ett träningsprogram till en enskild atlet, klicka på symbolen till höger om atleten (A)

B. För att skicka till en grupp, klicka på knappen "Skicka program till en grupp" (B)

		Guinia aciecci	incer gene
		Måndagsträning	Redigera
trainee8	Falcke	trainee8@falcke.ch	A 💽
Trainee10	Falcke	trainee10@falcke.ch	
Trainee9	Falcke	trainee9@falcke.ch	Ð
		Ogrupporad	

För att skicka till en hel grupp, gå till Punkt 11 nu.

a trainees		
Användarnamn:	trainee8@falcke.ch	Väli grupper:
Förnamn:	trainee8	Välj
Efternamn:	Falcke	-
Adress:		
Stad:		Medlem av:
Postnummer:		Måndagsträning
Telefon:		
	Spara Tillbaka	
7. Tryck på "S	kapa ett nytt program" och fyl	l i formuläret
7. Tryck på "S Skapa ett nyt Program:	kapa ett nytt program" och fyl t program för använder	l i formuläret
7. Tryck på "S Skapa ett nyt Program: Program namr Startdatum:	kapa ett nytt program" och fyl t program för använder trainee8 Falcke ~ i: `A Januar 2021 B 29-12-2020 Slutdatum: 29-01-2021 Format: dd-mm-vyvy	l i formuläret
7. Tryck på "S Skapa ett nyt Program: Program namr Startdatum: Program:	kapa ett nytt program" och fyl t program för använder trainee8 Falcke ~ trainee8 Falcke ~ A Januar 2021 B 29-12-2020 Slutdatum: 29-01-2021 Format: dd-mm- C Z Använd ett databasprogram	l i formuläret
7. Tryck på "S Skapa ett nyt Program: Program namr Startdatum: Program:	kapa ett nytt program" och fyl t program för använder trainee8 Falcke :: A Januar 2021 B 29-12-2020 Slutdatum: 29-01-2021 Format: dd-mm- C Använd ett databasprogram Välj kategori: D Personliga program	l i formuläret
7. Tryck på "S Skapa ett nyt Program: Program namr Startdatum: Program:	kapa ett nytt program" och fyl t program för använder trainee8 Falcke trainee8 Falcke E Siutdatum: 29-01-2021 Format: dd-mm-yyyy Siutdatum: 29-01-2021 Format: dd-mm-yyyy Siutdatum: 29-01-2021 Format: dd-mm-yyy C Använd ett databasprogram Välj kategori: D Personliga program E Filtrera	l i formuläret
7. Tryck på "S Skapa ett nyt Program: Program namr Startdatum: Program:	kapa ett nytt program" och fyl t program för använder trainee8 Falcke ~ trainee8 Falcke ~ trainee8 Falcke ~ 1: A Januar 2021 B 29-12-2020 Slutdatum: 29-01-2021 Format: dd-mm- C Z Använd ett databasprogram Välj kategori: D Personliga program ~ E Filtrera F © November 20 November 20 November 2021	l i formuläret

8.

A. Ge programmet ett namn. (Måste fyllas i) B. Skriv startdatum och slutdatum. (MÅSTE fyllas i - max 3 månaders intervall) Programmet kan dock fortfarande visas efter slutdatumet. C. Markera "Använd ett databasprogram". Du kan nu se alla program som är färdiga i systemet också de program som du t.ex. har sparat under "Personlig program " D. Välj kategori: t.ex. "Personliga program" E. Klicka på "Filter". Du kan nu se alla program som listas nedan "Personliga program". F. Välj det program som du vill skicka till din atlet (Trainee). G. Här kan du skriva en beskrivning av programmet H. Klicka sedan på "Nästa" längst till höger. 9. Du kan nu se programmet (med dess övningar) som du ska skicka till din atlet (trainee) Redigera använder program

Program:				
	trainee8 Faicke			
Program namn:	Januar 2021			
Startdatum	29-12-2020 Slutdatum: 29-01-2021			
Startuatum.	Format: dd-mm-yyyy Format: dd-mm-yyyy			
Beskrivningar:	Her kan du skriva en beskrivning av programmet			
	//			
Slå upprepa på				
Slå upprepa på			\frown	
Slå upprepa på Lägg till från	nin tutorials Lägg till från alla	Skriv ut programmet	Aktivera program	
Slå upprepa på Lägg till från Övning Klicka	nin tutorials Lägg till från alla	Skriv ut programmet Antal	Aktivera program Set	
Slå upprepa på Lägg till från Övning Klicka	nin tutorials Lägg till från alla 1 för att spela Beskrivning Baksida lår med händerna på golve	Skriv ut programmet Antal t	Aktivera program Set	

e-postmeddelande, och han/hon kan, med sin e-postadress som "användarnamn" och lösenordet, som han/hon har fått, även logga in på www.sportsbasics.com via PC, mobiltelefon eller tablet se det personliga programmet som du vill att han/hon ska träna.

rupper			
		Gamla atleter	Redigera
		Måndagsträning	Redigera
trainee8	Falcke	trainee8@falcke.ch	A 💽
Trainee10	Falcke	trainee10@falcke.ch	Ð
Trainee9	Falcke	trainee9@falcke.ch	e e e e e e e e e e e e e e e e e e e
12.Fyll i	B Skicka pro	Ogrupperad gram till en grupp Skapa en ny grupp	Skapa en ny trainee
12.Fyll i	B Skicka pro	Ogrupperad gram till en grupp Skapa en ny grupp	Skapa en ny trainee
12.Fyll i Skapa nytt pro	B Skicka pro formuläret. gram för en grupp/grupper	Ogrupperad gram till en grupp Skapa en ny grupp	Skapa en ny trainee
12.Fyll i Skapa nytt pro Program: Program namn;	B Skicka pro formuläret. gram för en grupp/grupper A Välj B 2. januar 2021	Ogrupperad gram till en grupp Skapa en ny grupp	Skapa en ny trainee
12.Fyll i Skapa nytt pro Program: Program namn: Startdatum:	B Skicka pro	Ogrupperad gram till en grupp Skapa en ny grupp A Måndagsträning	Skapa en ny trainee
12.Fyll i Skapa nytt pro Program: Program namn: Startdatum: Program:	B Skicka pro	Ogrupperad gram till en grupp Skapa en ny grupp A Måndagsträning D1-2021	Skapa en ny trainee
12.Fyll i Skapa nytt pro Program: Program namn: Startdatum: Program:	B Skicka pro	Ogrupperad gram till en grupp Skapa en ny grupp A Måndagsträning 01-2021	Skapa en ny trainee
Skapa nytt pro Program: Program namn: Startdatum: Program:	B Skicka pro	Ogrupperad gram till en grupp Skapa en ny grupp A Måndagsträning 01-2021	Skapa en ny trainee
12.Fyll i Skapa nytt pro Program: Program namn: Startdatum: Program:	B Skicka pro formuläret. gram för en grupp/grupper A Välj B 2. januar 2021 C 29-12-2020 Format: dd-mm-yyy Slutdatum: 28- Format: dd-mm-yyy D ✓ Använd ett databasprogram F Filtera F Filtera F Filtera G November 20	Ogrupperad gram till en grupp Skapa en ny grupp A Måndagsträning 01-2021	Skapa en ny trainee
Skapa nytt pro Program: Program namn: Startdatum: Program:	B Skicka pro	Ogrupperad gram till en grupp Skapa en ny grupp A Måndagsträning 01-2021	Skapa en ny trainee
Skapa nytt pro Program: Program namn: Startdatum: Program:	B Skicka pro	Ogrupperad gram till en grupp Skapa en ny grupp Måndagsträning 01-2021	Skapa en ny trainee
12.Fyll i Skapa nytt pro Program: Program namn: Startdatum: Program: Beskrivningar:	B Skicka pro formuläret. gram för en grupp/grupper A Välj B 2. januar 2021 C 29-12-2020 Format: 64-mm-yyy Slutdatum: 28- Format: 64-mm-yyy D Använd ett databasprogram Välj kategori: E Personliga program F F Filtrera H Import progra G November 20 November 2021 Her kan du skriva en beskrivning av programmet Varia en beskrivning av programmet	gram till en grupp Skapa en ny grupp Skapa en ny grupp A Måndagsträning 01-2021 at: dd-mm-yyyy T Slå upprepa på	Skapa en ny trainee

13.

- A. Program: Välj den grupp du vill skicka ett träningsprogram till. Gruppen du har valt kan ses till höger.
- B. Ge programmet ett namn. (Måste fyllas i)
- **C. Skriv startdatum och slutdatum.** (MÅSTE fyllas i max 3 månaders intervall) Programmet kan dock fortfarande visas efter slutdatumet.
- D. Program. Gör en markering i "Använd ett databasprogram".
 Du kan nu se alla program som är färdiga i systemet också de program som du t.ex. har sparat under "Personliga program"
- E. Välj kategori: t.ex. "Personliga program"
- F. Klicka på "Filter". Nu kan du se alla program som listas nedan "Personliga program".
- **G. Under "Filter"**-knappen ser du vilka program du har möjlighet att välja. Välj det program du vill skicka.
- H. Klicka sedan på "Import program"
 Du kan nu se nedanför programmet (med dess övningar), som du är på att skicka till din grupp.
- I det stora fältet kan du skriva en mer detaljerad beskrivning av programmet
- J. Klicka sedan på knappen "Spara" längst till höger. Skärmen visar "Dina ändringar har sparats"
- K. Klicka på "Skicka program"

Skärmen visar **"Programmet sändes"**, vilket bekräftar" att alla atleter i gruppen har nu fått ett e-postmeddelande och de kan med sitt användarnamn (e-postadress) och lösenord de fått, logga in på www.sportsbasics.com och se programmet du vill att de ska träna.