

# Tips & tricks för en smidigare föreningsvardag

Träningsplanering är ett smart och tidseffektivt verktyg i SportAdmin som förenklar vardagen för ledare, skapar struktur och stärker kommunikationen inom föreningen. Idag används det av över 300 föreningar – från små ideella klubbar till stora organisationer med många lag.

## Användningsområden



### Återanvänd träningspass

Skapa bibliotek med färdiga pass som kan användas om och om igen.



### Övningsbank

Bygg egna övningar enligt er röda tråd, eller använd övningar från Sportadmins övningsbank.



### Planera i förväg

Både enstaka pass och hela säsongsupplägg.



### Mobilanpassat gränssnitt

Allt som behövs är mobilen! Ha åtkomst direkt på planen, i hallen eller i simhallen.

## 4 tips för att komma igång enkelt

- Börja smått, gärna med en testgrupp.
- Använd mobilen – det är enkelt och tillgängligt.
- Skapa mallar för att spara tid och skapa struktur.
- Ha en tydlig intern rutin som visar hur ni använder Träningsplanering i just er förening.

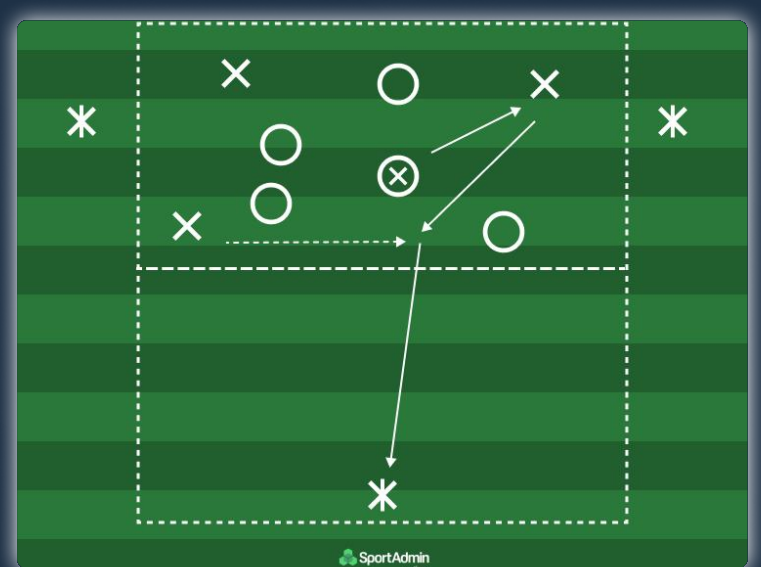
“

“Nu kan vi jobba strukturerat med träningsplanering för alla åldrar. Vi både höjer kvaliteten och gör det busenkelt för nya ledare att komma in i sin roll. Dessutom kan vi säkerställa att alla i föreningen följer vår röda tråd.”

Jimmy Ekstedt  
Verksamhetschef, IK  
EskilstunaGymnasterna

## Skapa ert första träningspass!

- Välj ut ett lag eller en grupp** och lägg in deras träningar för en vecka.
- Testa att skapa ett träningspass** i appen tillsammans på ett ledarmöte.
- Skapa en enkel mall** för fysträning som alla grupper kan testa.
- Utse en ”pilotgrupp”** som får testa Träningsplanering i 2–3 veckor, och utvärdera.
- Börja med matchdagar** – skapa en mall och använd den nästa match.



[Kom igång med träningsplanering →](#)



SportAdmin