

Kom igång med Träningsplanering!

Träningsplanering är ett smart och tidseffektivt verktyg i SportAdmin som förenklar vardagen för ledare, skapar struktur och stärker kommunikationen inom föreningen. Följ guiden för att komma igång i **tre enkla steg!**

Innehåll



Skapa en övning

Lägg till dina eller föreningens övningar i Övningsbanken.



Skapa ett pass

Lägg ihop flera övningar till ett helt Träningspass.



Koppla pass till aktivitet

Koppla ett Träningspass till en aktivitet, och låt andra ledare se vad som är planerat.



Dela pass med medlem

Låt medlemmen se vad träningen ska innehålla, så kan de förbereda sig på bästa sätt.

Skapa en övning



1. Logga in i SportAdmins app och gå till ledarvyn
2. Gå till Mer i bottenmenyn
3. Klicka Mina träningspass och övningar
4. Klicka på Övningar
5. Klicka på + uppe i högra hörnet
6. Fyll i samtliga fält:

Namn

Ge övingen ett namn.

Antal & enhet

Ange hur länge eller hur många gånger övningen ska utföras.

Instruktioner

Ange eventuella instruktioner till övningen. Du kan här lägga till ytterligare texttrutor för material, kommentar eller gruppindelning.

Bild och video

Här kan du bifoga en bild och/eller länka till en video på Youtube eller Vimeo. Tagga din övning med en eller flera kategorier så att du enkelt kan hitta den sen!

Nytt övningsblock

Övningsblock

Skapa ett övningsblock innehållandes en enskild övning eller en serie av övningar som utförs tillsammans.

Namn *

Skriv här...

Antal

Enhet

Skriv här...

Minuter ▾

Instruktioner

Skriv här...

+ Lägg till material + Lägg till kommentar

Bild

Välj bild...

Kategorier

Gör det enklare att strukturera, återanvända och följa upp dina övningsblock.

Kategori *

Skapa ett pass



1. Klicka på Pass
2. Klicka på + uppe i högra hörnet
3. Klicka på Ny övning
Här kan du välja om du vill skapa en helt ny övning eller om du vill lägga till en färdig övning från listan.
4. Lägg till fler övningar
Fortsätt lägga till övningar tills du känner dig nöjd med ditt pass!
5. Gå till information
När du är klar med ditt pass, klicka på information längst upp till höger.
6. Ge passet ett namn och beskrivning

09:41

Skapa träningspass

Upplägg

Information

1. Uppvärmning

15 min ▾

Skapat av Henrik Kackur

6-12 år

Alla

Teknik

Passningar

Stafett

↑ ↓

+ Ny övning

Spara träningspass

Koppla pass till en aktivitet



1. Välj vilken aktivitet du vill planera och gå till Information
2. Gå till Skapa träningspass →
Välj om du vill skapa ett nytt pass eller välja ett av dina färdiga.
3. Om du vill att passet ska synas för dina medlemmar
→ Gå till information och fyll i Visa för medlemmar

09:41

Träning

Ons 6 juli 19:00 | Harlyckans IP

Information

Kallelse

Skapa träningspass

Skapa ett pass med övningar och block.

→

Om aktiviteten

^

Datum & tid

Onsdag 6 juli 19:00

Plats

Aggarpsvallen

Serie

Division 4 Sydvästra

[Mer inspiration i Ledarhubben →](#)



SportAdmin