

Ohje Excel-harjoituspäiväkirjan täyttämisestä

Perusversio

Taulukkoon tulee täyttää seuraavat kentät, jotta taulukko laskee yhteenvedot:

Kenttä	Täytetään
Ammunta	Päivän laukausten määrä. Jaon taulu/pakka tai esim. matkat voi laittaa muut tiedot kohtaan
Muut	Kaikki muut harjoitteet (lenkki, palloilu, venyttely, kuntopiiri, jooga,)
Muut tiedot	Kaikki lisätiedot: fiilikset, sairastelut, koeviikot, välinemuutokset, tekniikka muutokset... Kaikki harjotteluun vaikuttava
Muu	Kerrat/päivä muista harjoitteista (palloilu yms. harjoitteet)
Voima	Kerrat/päivä voimaharjoituksista (jousivoima, kuntopiiri, Sali,...)
Pk-minuutit	Aerobisen harjoituksen (lenkki, hiihto, uinti,...) kesto minuutteina
Tulokset	Kilpailu tai harjoitustulos laitetaan oikean viikon kohdalle
Tähtäinmerkit	eri matkojen tähtäinmerkit

Taulukko laskee siihen syötetyistä tiedoista automaattisesti viikoittaiset yhteenvedot ja piirtää ne myös kuvaajiin. Myös tuloskehityksestä taulukko piirtää kuvaajan.

Monipuolisempi versio

Monipuolisempi versio täytetään samaan tyyliin kuin perusversio. Siinä on vain eritelty tauluun ja taustaan ammutut nuolet, jokaisen harjoituksen kesto minuutteina sekä lihashuoltoharjoitukset, joita ei ole eritelty perusversiossa. Kuten perusversiossakin, taulukko laskee yhteenvedot automaattisesti sekä piirtää kuvaajat. Kuvaajat löytyvät perusversiosta poiketen omina välilehtinään, löydät ne ikkunan alareunasta. Taulukko on ehkä hieman hitaampi täyttää kuin perusversio, mutta taulukon yhteenvedot ovat huomattavasti monipuolisemmat ja mahdollistavat paremman harjoittelun seurannan.

Yleistä

Taulukkoon on esitäytetty yksi viikko ja muutamia kisatuloksia esimerkiksi. Mikäli taulukon täytöstä on kysymyksiä, ne voi esittää aluevalmentajalle.

Tämä taulukko ei korvaa vihkoon täytettyä harjoituspäiväkirjaa! Paperiversioon voi kirjoitella enemmän kohdan muut tiedot asioita, jolloin harjoittelua voidaan analysoida tarkasti vielä vuosin jälkeenkin. Tämän Excel-tilin tarkoitus on tehdä yhteenvedo harjoittelusta ja toimia harjoittelun seurannan sekä analysoinnin apuna.