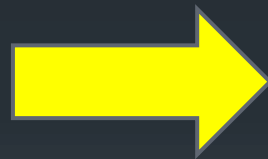
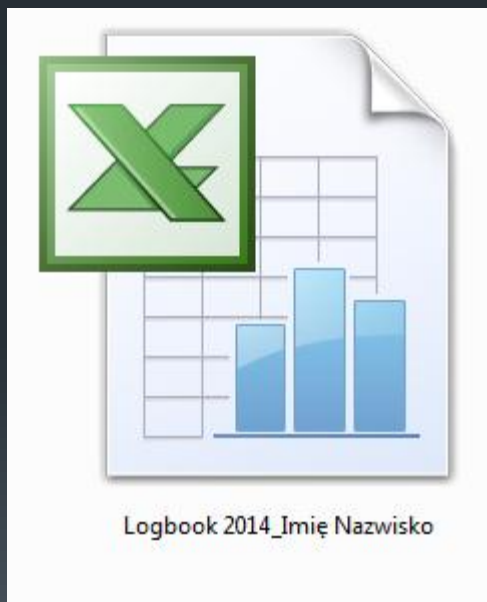
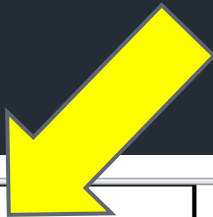



- Zmień nazwę pliku (kliknij prawym przyciskiem myszki na plik logbooka) – wstaw swoje imię i nazwisko.
- **Przysyłaj zawsze ten sam plik** – (bardzo ważne – nie zmieniaj nazwy pliku dodając nazwę miesiąca itp.)



Wstaw swoje Imię i
Nazwisko



2014		Trening/Mecz			Czas treningu (minuty)	Czas podróży (minuty)	Waga (kg)	Dni bez treningu lub meczu	Kontuzje, choroby Inne dolegliwości	Dodatkowe komentarze
Styczeń	(Część Główna)	(Dodatkowy)	(Inne)							
wyceluj kursor w czerwony trójkąt aby zobaczyć możliwy opis										
1	Śr									
2	Czw									
3	Pt									
4	Sob									
5	Nie									
6	Pon									
7	Wt									
8	Śr									
9	Czw									
10	Pt									
11	Sob									
12	Nie									
13	Pon									
14	Wt									
15	Śr									
16	Czw									
17	Pt									
18	Sob									
19	Nie									
20	Pon									



Styczeń Luty Marzec Kwiecień Maj Czerwiec Lipiec Sierpień Wrzesień Październik Listopad Grudzień Wzór

Aby zmienić miesiąc kliknij
na odpowiedni arkusz

- W kolumnie „część główna” - wpisz jaki rodzaj treningu wykonałeś
- Aby zobaczyć możliwy rodzaj treningu najedź kursorem na czerwony trójkącik.
- Opis jaki rodzaj treningu robisz jest zawsze w planie treningowym.

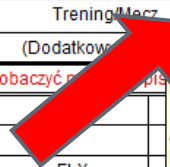
Grzegorz Krzosek

2014		Trening/Mecz			Czas	Całość podróży	Waga	Dni bez treningu lub meczu	Kontuzje, choroby	Dodatkowe komentarze
Grudzień		(Część Główna)	(Dodatkowa)	(Inne)	(min)	Czas (minuty)	(kg)		Inne dolegliwości	
		SP = Trening Szybkości EXSP = Trening Szybkości (rozszerzony) SE = Trening Wytrzymałości Szybkościowej AG = Zwinność i Koordynacja HI = Trening Wysokiej Intensywności MI = Trening Średniej Intensywności LI = Trening Niskiej Intensywności AR = Aktywny Wypoczynek OFF = Przerwa FLX = Program Gibkości STR = Siła - Także Program Zapobiegania Kontuzją WU/CD = Tylko Rozgrzewka lub Rozbieganie (np. część treningu praktycznego) MP = Trening Przygotowania Meczowego Podróż Mecz								
1	Pon					23	75,0			
2	Wt									
3	Śr					24				
4	Czw									
5	Pt					22				
6	Sob	mecz				45				
7	Nie					23				
8	Pon	LI				24	76,2			
9	Wt	STR				52				
10	Śr	HI				24				
11	Czw	basen				52				
12	Pt	STR				54				
13	Sob	HI				34				
14	Nie	LI				32				
15	Pon	OFF					75,2	1		
16	Wt	STR	HI		133	62				
17	Śr	HI	FLX		67	42				
18	Czw	STR	FLX		92	57				
19	Pt	OFF						1		

- W „części dodatkowy” - wpisz jaki rodzaj dodatkowego treningu wykonałeś. (np. jeśli dodatkowo do treningu głównego zrobisz siłę czy basen (AR))
- Aby zobaczyć możliwy rodzaj treningu najedź kursorem na czerwony trójkąt.

Grzegorz Krzosek

2014		Trening/Mecz			Czas	Całość podróży	Waga	Dni bez treningu lub meczu	Kontuzje, choroby	Dodatkowe komentarze
Grudzień		(Część Główna)	(Dodatkowy)	(Inne)	(min)	Czas (minut)	(kg)		Inne dolegliwości	
		SP = Trening Szybkości EXSP = Trening Szybkości (rozszerzony) SE = Trening Wytrzymałości Szybkościowej AG = Zwinność i Koordynacja HI = Trening Wysokiej Intensywności MI = Trening Średniej Intensywności LI = Trening Niskiej Intensywności AR = Aktywny Wypoczynek OFF = Przerwa FLX = Program Gibkości STR = Siła - Także Program Zapobiegania Kontuzją WU/CD = Tylko Rozgrzewka lub Rozbieganie (np. część treningu praktycznego) MP = Trening Przygotowania Meczowego Podróż Mecz								
1	Pon	LI								
2	Wt									
3	Śr	HI	FLX							
4	Czw									
5	Pt									
6	Sob	mecz								
7	Nie									
8	Pon	LI	STR							
9	Wt	STR	FLX							
10	Śr	HI	FLX							
11	Czw	basen								
12	Pt	STR	FLX							
13	Sob	HI	FLX							
14	Nie	LI	FLX							
15	Pon	OFF						1		
16	Wt	STR	HI		133	62				
17	Śr	HI	FLX		67	42				
18	Czw	STR	FLX		92	57				
19	Pt	OFF						1		



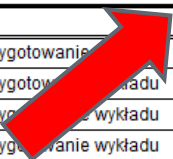
wyceluj kursor w czerwony trójkąt aby zobaczyć...

- W kolumnie „inne” - wpisz inne zajęcia związane z sędziowaniem: szkolenia, wykłady itp.
- Aby zobaczyć możliwy rodzaj treningu dodatkowego najedź kursorem na czerwony trójkącik.

Grzegorz Krzosek

2014		Trening/Mecz			Czas (min)	Całość podróży (Czas (minuty))	Waga (kg)	Dni bez treningu lub meczu	Kontuzje, choroby Inne dolegliwości	Dodatkowe komentarze
Grudzień		(Część Główna)	(Dodatkowy)	(Inne)						
wyceluj kursor w czerwony trójkąt aby zobaczyć możliwy opis										
1	Pon	LI	FLX	przygotowanie			75,0			
2	Wt			przygotowanie						
3	Śr	HI	FLX	przygotowanie wykładu	403	24				
4	Czw			przygotowanie wykładu	324					
5	Pt			kurs sędziów, wykład		22				
6	Sob	mecz			130	45				
7	Nie			kurs sędziów		23				
8	Pon	LI	STR		58	24	76,2			
9	Wt	STR	FLX		82	52				
10	Śr	HI	FLX		61	24				
11	Czw	basen			98	52				
12	Pt	STR	FLX		84	54				
13	Sob	HI	FLX		51	34				
14	Nie	LI	FLX		54	32				
15	Pon	OFF					75,2	1		
16	Wt	STR	HI		133	62				
17	Śr	HI	FLX		67	42				
18	Czw	STR	FLX		92	57				
19	Pt	OFF						1		

Inne prace związane z sędziowaniem -kursy; seminaria; warsztaty ; wywiady ; wystąpienia publiczne np. w



- W kolumnie „**czas**” - wpisz czas trwania treningu lub meczu łącznie z rozgrzewką i rozbieganiem po treningu.
 - **Pamiętaj aby wpisać czas w minutach np.: 95**
 - **(nie wpisuj np.: 95' lub 95 minut lub 1h35min itp..)**
- W kolumnie „**czas podróży**” – wpisz czas potrzebny na dotarcie na trening lub mecz i powrót z treningu lub meczu do domu
 - **Pamiętaj aby wpisać czas w minutach np.: 150**
 - **(nie wpisuj np.: 150' lub 150 minut lub 2h30' itp..)**
- W kolumnie „**waga**” - 1 x w tygodniu wpisz swoją wagę
- W kolumnie „**dni bez treningu lub meczu**” – jeśli miałeś dzień wolny od treningu lub nie sędziowałeś w tej kolumnie wpisz cyfrę 1 (wpisz tylko cyfrę : 1 – arkusz automatycznie podsumuje dni). – **Wpisz „1” nawet jeśli oglądałeś mecz, prowadziłeś szkolenie itp...**
- W kolumnie „**kontuzje, choroby i inne dolegliwości**” – jeśli miałeś kontuzję wpisz krótki opis jaki rodzaj i okolicę.
- Jeśli masz jakiś dodatkowy komentarz – możesz wpisać go w ostatniej kolumnie,

- Jeśli dalej nie wiesz jak wypełnić logbook – kliknij na „wzór” – znajdziesz tam przykładowy wypełniony logbook

Grzegorz Krzosek

2014		Trening/Mecz			Czas	Całość podróży	Waga	Dni bez treningu lub meczu	Kontuzje, choroby	Dodatkowe komentarze
Grudzień		(Część Główna)	(Dodatkowy)	(Inne)	(min)	Czas (minuty)	(kg)		Inne dolegliwości	
<i>wyceluj kursor w czerwony trójkąt aby zobaczyć możliwy opis</i>										
1	Pon	LI	FLX	przygotowanie wykładu	395	23	75,0			
2	Wt			przygotowanie wykładu	222					
3	Śr	HI	FLX	przygotowanie wykładu	403	24				
4	Czw			przygotowanie wykładu	324					
5	Pt			kurs sędziów, wykład		22				
6	Sob	mecz			130	45				
7	Nie			kurs sędziów		23				
8	Pon	LI	STR		58	24	76,2			
9	Wt	STR	FLX		82	52				
10	Śr	HI	FLX		61	24				
11	Czw	basen			98	52				
12	Pt	STR	FLX		84	54				
13	Sob	HI	FLX		51	34				
14	Nie	LI	FLX		54	32				
15	Pon	OFF					75,0	1		
16	Wt	STR	HI		133	62				
17	Śr	HI	FLX		67	42				
18	Czw	STR	FLX		92	57				
19	Pt	OFF								

(A red arrow points to the 'Wzór' button in the bottom navigation bar.)