

Bli en bedre trener

Svømmerforbundet har sammen med Bestr laget den beste treningsdagboken for svømmere på markedet. Dette verktøyet gjør det enklere og bedre for deg som trener å følge opp alle dine utøvere. Det er den samme dagboken som landslaget bruker og den passer for alle aktive svømmere uansett nivå.

Dagboken gjøre det bedre og mer oversiktlig for deg som trener å følge opp alle dine utøvere. Med en god treningsplan er det lettere for deg å følge opp at hver enkelt svømmer når sine personlige mål.

Som trener kan du få tilgang til alle dine utøveres treningsdagbok ved at du sender dem en forespørsel. Tilsvarende som en gjør på Facebook.

Du finner Bestr her <https://www.bestr.no>

Bruk av treningsdagbok hjelper deg med:

- **Planlegge** *Med en god treningsplan er det letter for deg å følge opp utøverne.*
- **Dokumentere** *Hver av utøverne loggfører selv hva de har trent*
 - o **Tips** *På fellesøker kan du loggføre treningen for alle utøvere på en gang.*
Eksempel:
1: Skriv økten inn i din egen dagbok
2: Helt til høyre, klikk på de 3 prikkene (menyknapp)
3: Trykk på "Kopier til idrettsutøver"
4: Velg utøvere og trykk OK
- **Statistikk** *Oversikt over hva utøverne har trent, øvelse, antall meter med mer.*
 - o **Nyhet** *Nå kan du sammenlikne trening til en utøver mot andre eller en utøver i ulike perioder.*
- **Utøvertilgang** *Du må påse ar dine utøvere gir deg tilgang til dagboken.*
- **Refleksjon** *Du må påse at utøvere skriver sine refleksjoner over egen trening hver uke. Deretter følger du opp med dine kommentarer. På den måten får du en aktiv dialog med utøverne hver uke hvor dere diskuterer treningen opp mot periodens mål for den enkelte utøver.*

Svømmeforbundet valgte Bestr fordi den treningsdagboken tilfredsstillter de krav forbundet har satt. Den er enkel og kjapp å bruke. Den fungerer på mobil, tablett og pc og den gir deg som trener den beste oversikten. Prisen for bruk er lav.

Bestr passer for alle fra ung til eldre og fra mosjonist til konkurransesvømmer.

Pris for bruk treningsdagboken, Bestr

Utøvere	Pris per måned	kr 19,-
	Årsabonnement	kr 199,-
Trener	Årsabonnement	kr 999,-

- Abonnementet varer inntil det sies opp. Ingen bindingstid ut over det.
- En utøver kan ha ubegrenset antall trenere
- En trener kan ha ubegrenset antall utøvere