eLogger – Pikaohje

Uuden käyttäjän rekisteröityminen

Alla ohjeet uuden käyttäjätunnuksen rekisteröimiseen eLoggeriin

1. Mene elogger.net sivulle ja valitse yläreunasta "Kirjaudu sisään"



2. Tulet eLoggerin kirjautumissivulle. Jos sinulla on jo olemassa eLogger-tunnukset, voit kirjautua tästä sisään eLoggeriin antamalla käyttäjätunnuksesi ja salasanasi. Jos sinulle ei ole vielä tunnuksia, valitse yläreunasta "Rekisteröidy käyttäjäksi".

	Liset V Hakukoneet	▼ Televisio ×)	Hiihto ∽ Suunnistus ∽	elogger.net	Muut ~ Uutimet	Uutiset – Ampparit.com	Ilmainen Sanakirja	Omakanta	
				eLo	gger - Training Log					+
eLogg	er				Etusivu	Rekisteröidy	/ käyttäjäksi			
				Kirjaudu el Käyttäjäryhmä • Urheilija/Kuntoiliji Käyttäjätunnus Salasana Salasana k Et ole vietä rek	Loggeriin a Valmentaja Unoh Irjaudu sisään isterölitynyt? Rekisteröldy	tiată				
© 2015 eSpo	twise Oy	E	tusivu • Ominais	audet · Tuotteet · \	nteystiedot					v3.1

4. Anna rekisteröitymistietosi alla olevalla sivulla. Tähdellä * merkityt kentät ovat pakollisia. Urheilija valitsee Käyttäjäryhmäksi "Kilpaurheilija" ja valmentaja valitsee "Valmentaja". Valitse sen jälkeen oma lajisi, jonka mukaan ohjelman asetukset asetetaan. Muista antaa varsinkin oma SporttiID/lisenssinumerosi ja toimiva sähköpostiosoite. Paina lopulta "Jatka rekisteröitymistä" painiketta.

$\bullet \bullet \bullet \checkmark \square$		🗎 elogger.net	Ċ		(†
Uutiset Y Hakukonee	t 🗸 Televisio 🖌 Tietotekniikka 🖌 Hiihto 🖌 S	iuunnistus 🗸 Juoksu 🗸 Sää 🖌 Muut 🤊	V Uutimet Uutiset – Ampparit.com I	Ilmainen Sanakirja Omakanta	1
-1		eLogger			+
eLogger		Etusivu	Kirjaudu sisaan		
	Rekisteröinti 1/2				
	Tähdellä (*) merkityt kentät ovat pakollisia.				
	Anna rekisteröintitiedot				
	Etunimi *	Katuosoite			
	Etunimi				
	Sukunimi *	Postinumero			
	Sukunimi				
	Sähköposti *	Kaupunki			
	Sähköposti				
	Käyttäjäryhmä *	Maa			
	Kilpaurheilija	*			
	Lajiasetukset *	Puhelin			
	Yleisurheilu	\$			
	Käyttäjätunnus *	Seura			
	Käyttäjätunnus				

5. Anna seuraavaksi aukeavalla sivulla muut rekisteröitymisessä tarvittavat tiedot. Tällä sivulla voit valita myös haluamasi kielen käyttöliittymään (suomi, ruotsi, englanti). Paina lopuksi "Lähetä" painiketta.

$\bullet \bullet \bullet < > \square$	A elogger.net
Uutiset Y Hakuko	neet 🗸 Televisio 🗸 Tietotekniikka 🖌 Hiihto 🖌 Suunnistus 🖌 Juoksu 🖍 Sää Y. Muut Y. Uutimet. Uutiset – Ampparit.com Ilmainen Sanakirja. Omakanta
	eLogger +
eLogger	Etusivu Kirjaudu sisään
	Rekisteröinti 2/2
	Tähdellä (*) merkityt kentät ovat pakollisia.
	Käyttäjän perusasetukset
	Syntymäaika *
	01.01.2000
	Sukupuoli *
	○ Nainen ④ Mies
	Kieli *
	suomi 🗘
	Alkavyöytyke *
	Europe/Helsinki \$
	Viikon ensimmäinen päivä *
	Maanantai
	Yksikót*
	Metrit ja kilogrammat

6. Seuraavaksi näet antamasi tietosi ja sähköpostiisi tulee ilmoitus, että rekisteröiminen meni perille.

$\bullet \bullet \bullet \checkmark \frown$		🗎 elogger.net	Ċ		1 D
IIII Uutiset Y Hakukoneet	t 🗸 Televisio 🖌 Tietotekniikka 🖌 Hiihto 🖌	Suunnistus v Juoksu v Sää v Muut v eLogger	Uutimet Uutiset – Ampparit.com	Ilmainen Sanakirja	Omakanta +
eLogger		Kirjaudu sisään	Rekisteröidy käyttäjäksi		
	Rekisteröinti				
	Rekisteröintisi on nyt vastaanotettu. Ilmoit käyttämään eLogger harjoituspäiväkirjaa.	tamme sinulle sähköpostitse, kun tunnukse:	si on aktivoitu, ja voit aloittaa		
	Rekisteröidyt tiedot				
	Käyttäjätunnus: Nimi: Sähköposti: Katuosoite: Postinumero: Kaupunki: Maa: Matkapuhelin:	testiteemu Teemu Pasanen teemu pasanen@esportwise.com			
	Puhelin: Kotisivu: Lisenssinumero / Sportti ID: Lajiasetukset: Syntymäaika: Sukupuoli: Kieli:	12345678 Yleisurheilu 01.01.2000 Mies suomi			
	Aikavyöyhyke:	Europe/Helsinki			

7. Seuraavaksi voit mennä uudelleen Kirjautumissivulle ja kirjautua luomillasi tunnuksilla sisään eLoggeriin. Valitse oikea käyttäjäryhmä Urheilija tai Valmentaja. Anna käyttäjätunnuksesi ja salasanasi ja paina "Kirjaudu sisään" painiketta.

$\bullet \bullet \bullet < > \square$		elogger.net	¢		• •
Uutiset Y Hakukoneet Y	Televisio 🛩 Tietotekniikka 🛩 Hiihto 🛩	Suunnistus v Juoksu v Sää v eLogger - Training Log	Muut 🛩 Uutimet Uutiset – Ampparit.com	Ilmainen Sanakirja Omakanta	+
eLogger		Etusivu	Rekisteröidy käyttäjäksi		
	Kirja	audu eLoggeriin			
	Käyttäj	äryhmä			
	• Urb	eilija/Kuntoilija 🔿 Valmentaja			
	Käyttäj	ätunnus			
	Käyt	täjätunnus			
	Salasa	na			
	Sala	sana Unohi	tuiko salasana?		
		Kirjaudu sisään			
		Et ole vielä rekisteröitynyt? Rekisteröidy	tästä		
© 2015 eSportwise Oy	Etusivu · Ominaisuudet ·	Tuotteet · Yhteystiedot			v3.1

Harjoituspäiväkirjan käyttäminen

Kirjautumisen jälkeen eLoggerin avausnäkymänä avautuu kuluvan viikon kalenteri ja yhteenvedot. Yläreunan valikosta pääsee ohjelman eri toimintaosioihin (Viikkonäkymä, Harjoitusraportit, Suunnitelmat, Kilpailut, Testit, Asetukset)

Yläreunan "Lisää harjoitus" napilla voit syöttää suoritetun harjoituksen tiedot kuluvalle päivälle. Viikkokalenterin +-napilla päivän kohdalla voit syöttää uuden tehdyn harjoituksen juuri sille kyseiselle päivälle.

Viikkonäkymässä näkyy viikon päivien kohdalla päivälle syötetyt harjoitusohjelmat ja vihreällä pohjalla päivän toteutetut harjoitukset tietoineen.

Klikkaamalla kyseisen päivän päivämäärää näet tarkemmin päivän kaikki yleistiedot ja harjoitukset.

Painamalla muokkaa painiketta (neliö, jossa kynä) päivän kohdalta pystyt syöttämään päivälle harjoitusohjelman sekä muokkaamaan päivän yleistietoja. Päivän yleistiedoissa voidaan antaa esimerkiksi palautuneisuuden arvio, unen määrä, aamupaino, ortostaattinen sykereaktio jne...

$\langle \rangle$			🗎 elogger.net	Ċ		0
	Uutiset Y Hakukor	neet 🗸 Televisio 🖌 Tietotekniikka 🗸	Hiihto Y Suunnistus Y Juoksu Y eLogger	Sää 🛩 Muut 🛩 Uutimet Uutiset – /	Ampparit.com Ilmainen Sanakirja	a Omakanta
eLog	jger	Multisport Training Log		₽ ♣□	emo Pikajuoksu	
Lisää har	joitus Viikkonäky	mā Harjoitusraportit Suunniteim	at Kilpailut Testit	Asetukset		
Viikko	kalenteri					
Viikko	: < 43 >	∰ 24.10.2016 -	30.10.2016	Siirry viikkoon:	2016 \$	\$
Päi	Pvm	Suunnitelma / Toteutus	Suunnitelma	Yht	Toteutus Yht	
Ma	24.10.2016 + ©					
ті	25.10.2016 + ©					
Ke	26.10.2016 + ©					
То	27.10.2016 + ©					
Ре	28.10.2016 + ©					
La	29.10.2016 + ©					

Viikkonäkymä

Harjoituksen tietojen syöttäminen

Toteutetut harjoituksen tiedot syötetään alla olevan sivun kautta:

				•	
			net	C	
Uutiset 🛩 Hakukone	et 🗸 Televisio 🖌 Tietotekniikka 🗸	Hiihto 🖌 Suunnistus 🖌 Juoksu 🜱	Sää 🗸 Muut 🖌 Uutimet Uutise	et – Ampparit.com Ilmainen Sanakirja	Omakanta
		eLogger			+
Tiistai, 25.10.2016	Viikko 43	🔶 Palaa päivänäk	ymään 🔶 Palaa viikkonäkymään		
Harjoitus					
@ Kio					
Kuvaus					
● Kommentit					
		A			
© Tunne	💼 Leiriharjoitus	😁 Yhteisharjoitus			
0 ÷ 0 = Ei arvoa, 1 = Huono, 10 = Erittäin hyvä	⊖ Kyllä ⊙ Ei	⊖ Kyllā ⊙ Ei			
Lajit					
Laji 1	Toistot kg	Kilometriä Tuntia M	lin Harjoituspaikka	Välineet	\$
Lastu/taba	Politica		avialtuatana		

Harjoitukselle annetaan sen alkamisaika (**Klo**). Yhdellä päivällä voi olla useita harjoituksia ja eLogger lajittelee ne näkyviin alkamisajan perusteella. Toteutetusta harjoituksesta annetaan

yleiskuvaus ("**Kuvaus**"), jossa voi vapaasti kertoa harjoituksen sisällön. Tähän kenttään kirjoitetaan harjoituksen tarkat yksityiskohdat (esim. veto- ja toistomäärät, palautukset ja harjoituksessa käytetyt osaliikkeet ym...). "**Kommentit**"-kenttään voidaan antaa kommentit harjoituksen onnistumisesta ja toteutuksesta. "**Tunne**"-kenttään voidaan antaa arvio harjoituksen "fiiliksestä/rasittavuudesta".

Lopuksi harjoittelun toteutuksen yhteenvetoja varten annetaan harjoituksen **laji(t)**, **laatu/teho** ja **harjoitustapa**. Nämä tiedot voidaan antaa kertoina, kilometreinä ja/tai aikana. Tässä annetaan käytännössä kunkin harjoituksessa tehdyn isomman osion määrät (esim. verryttely, varsinaisen lajiharjoituksen osuus jne...). Voimaharjoituksien kohdalla voidaan lisäksi antaa vielä tarkemmat tiedot käytetyistä liikkeistä sarjoineen ja painoineen. Yksi harjoitus voi koostua aina yhdestä tai useammasta lajista.



Lopuksi painetaan "Tallenna"-painiketta ja tehty harjoitus tallentuu järjestelmään.

Kun harjoitus on tallennettu, ohjelmaa näyttää vielä harjoituksen tiedot omalla sivullaan. Tältä sivulta voidaan palata takaisin viikkonäkymään, jossa harjoituksen yhteenveto näkyy nyt kyseisen päivän kohdalla.

Harjoittelun yhteenvedot

eLogger laskee toteutuneesta harjoittelusta useita erilaisia yhteenvetoja. Harjoittelun yhteenvetoja pääsee tarkastelemaan valitsemalla ohjelman yläreunan päävalikosta kohdan **"Harjoitusraportit".** Oletusnäkymänä on kuluvan kauden kausiyhteenveto, jossa näkyy harjoittelun toteutumat jaksoittain eriteltynä. Sekä koko kauden harjoittelun jakaumat lajeittain, laaduittain ja harjoittelutavoittain.

			10					🗎 elogger.	.net				Ċ					0
l	Uutiset 🖌 H	akukoneet 🗸	Televisio 🛩	Tietotekniikka ~	r Hiiht	to 🖌 Suu	nnistus v	Juoksu y	✓ Sää	∨ Mu	ut 🖌 U	utimet l	Jutiset – An	pparit.	com	Ilmainen Sanakir	ja Omaka	nta
								eLogger										
+ Lisää harjoi	itus Viikł	m Konäkymä	Harjoitusrapo	Dortit Suunnite) elmat	Kilp	P ailut	Tes	stit	,	" C Asetukset	t						
Kausiyh	nteenveto																	
Kausi:	Kausi2	016-2017	÷	;			Viikko	it: 40 - 39	(52 vi	ikkoa)			🛗 Päivät	: 03.10	0.2016	- 01.10.2017		
	Q Yh	eenveto viiko	oittain Q Yh		sittain								I≣ Nävtä I	kaikki p	aivät	I≣ Näytä kaiki	ki harjoituks	et
Kausiy	hteenveto	o: Kausi2	016-2017															
Kausiy	hteenveto 0:00 _{Tuntia}	o: Kausi2	016-2017	C Kik).38 ometriä		.ht	JI		1 To	2 stot		.tall			1 Harjoitusta		
Kausiy	hteenveto 0:00 Tuntia 4 Harjoituspäivää	b: Kausi2	016-2017 _hhli _hili	C Kilk Lop	0.38 Ometriä		.ht	.11		1 Toi Sairas	2 stot D päivää					1 Harjoitusta 0 Leiriharjoitust	a	
Kausiy	hteenveto 0:00 Tuntia 4 Harjoituspäivä: hteenveto	o: Kausi2	016-2017	C Kili Lep	0 opaivää		.ht	.		1 Toi Sairas	2 stot D päivää		Jul			1 Harjoitusta 0 Leiriharjoitust	a	
Kausiy Kausiy Jakso	hteenveto 0:00 Tuntia 4 Harjoituspäivä hteenveto Nimi	b: Kausi2	016-2017	C Kili Lep	0.38 ometriä 0 oopäivää Vk	Päiviä	_hi,	Toistot	Kg	1 Toi Sairas Km	2 stot D ;päivää	Lepo		YH	LH	1 Harjoitusta 0 Leiriharjoitust Tunne(ka)	a Pal(ka)	
Kausiy Kausiy Jakso	hteenveto Tuntia 4 Harjoituspäivä hteenveto Nimi Jakso 1	D jaksoitt 40-43	016-2017	C Ra Lep 3 - 30.10.2016	0.38 ometriä 0 oopäivää Vk 4	Päiviä 4	Lu. Harj	Toistot 12	К 9 0.0	1 Toi Sairas Km 0.38	2 stot D ;päivää H 0:00	<u>Lеро</u> 0	 Sairas 0	<u>ҮН</u> 0	LH	1 Harjoitusta 0 Leiriharjoitust Tunne(ka) 1.0	a Pal(ka) 0.0	 Uni(ka) 0.0
Kausiy Kausiy Jakso 1	hteenveto Tuntia 4 Harjoituspäivä hteenveto Nimi Jakso 1 Jakso 2	D: Kausi2	016-2017	C Kile Lep 3 - 30.10.2016 3 - 27.11.2016	0 oopäivää Vk 4 4	Päiviä 4 0	 Harj 1	Toistot 12 0	Kg 0.0	1 Toi Sairas Km 0.38 0.0	2 stot D päivää H 0:00 0:00	Lеро 0 0		YH 0	LH 0	1 Harjotusta 0 Leiriharjotust Tunne(ka) 1.0 0.0	a Pal(ka) 0.0 0.0	Uni(ka) 0.0

Harjoittelun tarkemman yhteenvedon yhdeltä jaksolta saa näkyviin klikkaamalla kyseisen jakson numeroa. Alla esimerkkinä jakson 1 yhteenveto:

		12				_	elogger.	net			0				
U	utiset 🜱 Hakukoneet 🜱	Televisio ~	Tietotekniik	ka 🖌 Hiil	ito 🖌 Suunr	iistus ∨	Juoksu v eLogger	✓ Sää ✓	Muut 🗸	Uutimet U	utiset – A	mpparit	.com Ilmainen Sa	anakirja Oma	kanta
Jaksovh	iteenveto														
akso:	< 1 >				,	Viikkot:	40 - 43	(4 viikko	oa)	1	🗎 Päivä	it: 03.1	0.2016 - 30.10.2	2016	
	Q Palaa kausiyhtee	envetoon									i≣ Näyti	ä kaikki	päivät i≣ Näytä	i kaikki harjoitu	ikset
Jaksoył	nteenveto: Jakso	1													
	0:00 Tuntia	.luli		0.38 Kilometriä		.hul	I		12 Toistot		.hall		1 Harjoi	tusta	
ŀ	4 -larjoituspäivää			0 Lepopäivä	ì	I			O Sairaspäivä	a			0 Leiriharj	oitusta	.11.
Jaksoyl	nteenveto viikoitta	ain													
Viikko	Pvm		Päiviä	Harj	Toistot	Kg	Km	н	Lepo	Sairas	YH	LH	Tunne(ka)	Pal(ka)	Uni(ka)
	02 10 2016 00	10 2016	2	1	12	0.0	0.38	0:00	0	0	0	0	1.0	0.0	0.0
40	03.10.2016 - 09.	10.2010													
40 41	10.10.2016 - 16.	10.2016	1	0	0	0.0	0.0	0:00	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
40 41 42	10.10.2016 - 16. 17.10.2016 - 23.	10.2016 10.2016	1	0	0	0.0	0.0	0:00	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
40 41 42 43	10.10.2016 - 16. 17.10.2016 - 23. 24.10.2016 - 30.	10.2016 10.2016 10.2016 10.2016	1 0 1	0 0	0 0	0.0	0.0	0:00 0:00 0:00	0 0	0	0 0	0 0	0.0	0.0	0.0

Kausiyhteenvetosivulta voidaan valita myös **"Yhteenveto viikoittain",** jolloin ohjelma näyttää kauden yhteenvedon jaksojen sijaan viikoittain jaoteltuna.

Harjoittelun yhteenvedot saa harjoituskausien lisäksi myös kalenterivuosittain ja kuukausittain jaoteltuna (**"Yhteenveto kuukausittain").**

Harjoittelun suunnitelmat

eLoggerissa voidaan tehdä harjoitussuunnitelma koko kaudelle **"Suunnitelmat"** osion kautta. Tässä osiossa voidaan tehdä karkea kausisuunnitelma voi tehdä koko kaudelle antamalla kauden ja kauden jaksojen pääteemat. Lisäksi voidaan antaa jokaiselle kauden viikolle teemat, yleisohjeet ja suunnitellut viikkoharjoitusmäärät.

$\langle \rangle$						🗎 elogger.net		Ċ		0
L	Jutiset 🛩 🛛 Hakukor	neet 🗸 🛛 Ti	elevisio 🗸	Tietotekniikka 🗸	Hiihto 🖌 Si	unnistus 🗠 Juoksu 👻 Si	iä 🖌 Muut 🖌 Uutimet	t Uutiset – Ampparit.	.com Ilmainen Sanakirja Oma	kanta
						eLogger				
Log	jer	Multi	isport Traini	ing Log		4		📥 Demo Pik	ajuoksu	
				-						
+			.11		'	Y 22	and the			
Lisää harjoit	tus Viikkonäky	/mä H	larjoitusraport	tit Suunnite	elmat K	Ipailut Testit	Asetukset			
Kausisu	unnitelma									
Kausi:	Kausi2016-2	2017	÷			Viikkot: 40 - 39 (52)	(iikkoa)	∰ Päivät: 03.1	0.2016 - 01.10.2017	
	TRAUBIEOTO		•			VIIKKUL 40 - 00 (02)	/iikkoaj	i alvat. 00.1	0.2010 - 01.10.2017	
						💷 Näytä kuvaajat				
Harioitu	ussuunnitelm	a kaude	elle: Kau	si2016-201	17					
	0:00 Tuntia	, h	ult	Kild	0.0 ometriä	lat.	25 Harjoitusta			
Kauden to	eema:								C Muokkaa kauden Kausi201 teemaa	6-2017
Jakso 1										
Jakson f	teema:							C Muokka	a jakson 1 suunnitelmaa	
Vk	Pvm	RYT	Harj	Km	н	т	eema		Muuta	
40	03.10.2016 - 09.10.2016	4	7	0.0	0:00	Peruskuntokausi I				

Karkean kausisuunnitelman lisäksi voidaan jokaiselle viikolle antaa päiväkohtaiset harjoitusohjelmat. Tämä tapahtuu viikkonäkymästä valitsemalla kyseisen päivän kohdalta "Muokkaa/Syötä päivän yleistiedot" tai sitten Viikkosuunnitelma kohdasta "Muokkaa", jolloin voidaan antaa koko viikon suunnitelma kaikille päiville kerralla. "Viikkosuunnitelma"-välilehdellä annetaan viikon yleisteemat ja "Päiväsuunnitelmat"-välilehdellä voidaan antaa harjoitussuunnitelmat jokaiselle päivälle.

		a elogger.net	C	•
Uutiset 🗸 Hakul	oneet ~ Televisio ~ Tietotekniikka ~ Hiihto	o∨ Suunnistus∨ Juoksu∨ Sää∨ № eLogger	luut 🗸 Uutimet Uutiset – Ampparit.com II	mainen Sanakirja Omakanta
eLogger	Multisport Training Log	0	🐣 Demo Pikajuoksu	
Lisää harjoitus Viikkonä	kymä Harjoitusraportit Suunniteimat	Kipalut Testit	Asetukset	
Viikkosuunnitelma				
Viikko: 43	≅ 24. ← Pal	10.2016 - 30.10.2016 aa viikkonäkymään		
Viikkosuunnitelma	äiväsuunnitelmat			
Viikon yleistiedot				
🖉 Teema	🖬 Lis	sätietoa		
Peruskuntokausi I				
Viikon rytmitys				
.all Rytmitys (1-5)	\$			

Kilpailut

Kilpailut-osiossa voidaan suunnitella kauden kilpailukalenteri sekä syöttää käytyjen kilpailujen tulokset.

					🗎 elogger.net		Ċ		
Uutiset	✓ Hakukoneet ∨	 Televisio ~ 	Tietotekniikka 🗸 🛛 Hii	ihto 🛩 Suunnistus 🗸	y Juoksu ∨ Sää eLogger	✓ Muut ✓ Uutimet	Uutiset – Ampparit.com	Ilmainen Sanakirja	Omakanta
eLogger		Multisport Train	ing Log		0	1	artesti Hyppääj	ä	
+ Lisää harjoitus	Viikkonäkymä	Harjoitusrapor	tit Suunnitelmat	Kilpailut	T estit	Asetukset			
Kilpailut									
Kausi:	(ausi2016-2017	÷		🕂 Lisä	iä kilpailu				
Kilpailukale	nteri								
Vk Pvn	n Klo	Nimi	Sijainti L	Laji Taso	Тууррі	limPvm	IlmTehty	KilpKäyty	Sija
Ei kilpailuja k	audella: Kausi20	016-2017							

Etusivu · Yhteystiedot

Testit

Testit-osiossa voidaan seurata erilaisten kuntotestien tuloksia. Käytetyt testit on ensin määriteltävä Asetukset-osiossa.

Asetukset

Asetukset-osion kautta voidaan nähdä käytettävät asetukset. Täällä näkyvät mm. laji-, teho/laatu, harjoitustapa ja kilpailuasetukset. Kaudet-osion kautta voidaan määritellä uusia harjoituskausia yhteenvetoja varten. Lisäksi voidaan määritellä omia harjoituspaikkoja ja välineitä, jotka voidaan sitten yhdistää harjoituksiin. Valmentajat-osiossa voidaan asettaa valmentajille oikeudet päästä seuraamaan urheilijan harjoitustietoja.

Valmentajaliittymä

eLoggerissa valmentajalla on omat tunnuksensa. Valmentaja voi seurata yhden tai useamman urheilijan harjoitustietoja sekä tehdä heille harjoitussuunnitelmia. Valmentajan kirjautuessa sisään järjestelmään, hän näkee listan omista urheilijoistaan:

			elogger.net	Ċ	0
Uutiset 🛩 Hakuko	oneet 🛩 Televisio 🛩 Tietotekniikk	a 🗸 Hiihto 🖌 Suunnistus 🗸	Juoksu ~ Sää ~ Muut ~ Uutimet eLogger	Uutiset – Ampparit.com	Ilmainen Sanakirja Omakanta
eLogger	Multisport Training Log	0	Aktiivinen urheilija: Demo U	rheilija 🧲	Demo Valmentaja
Omat urheilijat	symä Harjoitusraportit Suur	niteimat	Testit Asetukset		
Urheilijat					
Omat urheilijat					
Käyttäjätunnus	Nimi	Viimeksi kirjautunut	Aktiivinen kausi	Aktiivinen	
demo	Demo Urheilija	29.03.2016 12.46.12	K2013-14	~	L Aseta aktiiviseksi
demokun	Demo Kuntoilija	19.03.2015 23.53.54	K2012		L Aseta aktiiviseksi
@ 2016 eSportwise Ov	© 2016 eSportwise Ov Etusivu · Yhtevstiedot				version 3.3

Tarkasteltava urheilija valitaan aktiiviseksi oikean sarakkeen "Aseta aktiiviseksi" painikkeella. Valmentaja voi tarkastella urheilijan harjoittelun toteutusta ja valmentaja näkee kaikki samat harjoittelun, kilpailutietojen ja testin yhteenvedot kuin urheilijakin. Valmentaja voi lisäksi tehdä urheilijalle kausi-, jakso-, viikko- ja päiväkohtaisia harjoitussuunnitelmia.