**Instruktion Paceup**

1. Ladda ner applikationen PaceUp på din telefon.
2. Ställ in din profil enligt nedan
3. I ditt efternamn skriver du också Kärra HF. Då kan vi söka upp din profil och lägga till dig i gruppen. Vi kommer bjuda in dig till gruppen Kärra HF A-flickor.

**Inställningar av din hälsodata**

Ange att du är 140 cm långa och väger 30 kg. Dra reglaget längst till vänster

Ange att du är född 1/1 2009

Under sommaruppehållet vill vi att du registrerar din utförda träning. Vi vill bara att ni registrerar när ni gör de rekommenderade passen som vi skickat till er, finns även på laget.se.

**Löpning** – välj aktivitet Running – ange i anteckning vilken typ av löppass du gjort (lång intervall, kort intervall eller distans)

**Styrka** – välj aktivitet Weight training – ange i anteckning om ni är på gym eller kört hemma.

Ange i antecking de pass då ni kör fotarbete.

Tid anges 1h oavsett hur lång tid passet egentligen tog. Ange alltid ansträning som hög.

Vid frågor kontakta Emma.