

# Excel harjoituspäiväkirjan käyttöohje

Kuukausi näkymä

Älä muokkaa tai lisää soluja, ainoastaan numeroita  
niihin tarkoitetuille paikoille!

		Viikkonumero							Viikon laukausmäärät lajeittain yhteensä			
		ma	ti	ke	to	pe	la	su	vko. Yht	%		
3	vko →	40										
4	päivä											
5	10m laukausmäärät lajeittain								0	#JAKO/0!	← Prosenttuaalinen jakauma viikon kokonaislaukausmäärästä lajeittain	
6	Tuki								0	#JAKO/0!		
7	Pysty								0	#JAKO/0!		
8	Hidas								0	#JAKO/0!		
9	Nopea								0	#JAKO/0!		
9	10 m YHT.	0	0	0	0	0	0	0	0			
10	50m laukausmäärät lajeittain								0	#JAKO/0!		
11	Karju P								0	#JAKO/0!		
12	Karju H								0	#JAKO/0!		
12	Karju N								0	#JAKO/0!		
13	50 m YHT.	0	0	0	0	0	0	0	0		Harjoituspäivät	
14	Kilpailut lajeittain: Ylös kilpailun nimi ja tulokset lajeittain. Myös leirikilpailu on kilpailu!	0	0	0	0	0	0	0	0		0	
15												
16	Kilpailu											
17	10m nj											
18	10m sj											
19	50m nj											
20	50m sj											
21	Fyysinen harjoitus esim hiihtäminen jne.											
21	Fyysinen harjoitus											
22	Fyysiseen harjoitukseen käytetty aika											
22	Aika (h.)								Yht.	0		
23	Muuta											
24												
25												
26												

← Viikon kaikki laukausmäärät yhteensä

← Viikon ammuttiharjoituspäivät yhteensä

← Yhteensä käytetty aika viikon kaikki fyysiset harjoitukset laskettuna

← Ammuttiharjoituksen analysointi osio, joka harjoituksesta kirjoitettava huomioita, positiivisia fiiliksiä, kehitettävää yms



# Yhteenveto Taulukko (ÄLÄ MUOKKAA!)

Koko vuoden 10m lajien laukausmäärät yhteenlaskettuna ja prosenttuaalinen jakauma

Koko vuoden 50m lajien laukausmäärät yhteenlaskettuna ja prosenttuaalinen jakauma

Koko vuoden yhteenlaskettu määrä fyysisiin harjoituksiin käytetty aika

VUODEN YHTEENVETO			TULOKSIEN YHTEENVETO/VUOSI 2019				
	Määrä	%	Kisa lkm	KA	Paras	Huonoin	
<b>10m</b>							
Tuki	0	#JAKO/0!	10m nj	2	#####	#####	
Pysty	0	#JAKO/0!	10m sj	2	#####	#####	
Hidas	0	#JAKO/0!	50m nj	2	#####	#####	
Nopea	0	#JAKO/0!	50m sj	2	#####	#####	
Yht.	0						
<b>50m</b>							
Pysty	0	#JAKO/0!					
Hidas	0	#JAKO/0!					
Nopea	0	#JAKO/0!					
Yht.	0						
<b>10m+50m</b>	<b>0</b>						
Fyysinen yht. (h).	0						
Ampumarajoitus päivät	0						

Vuoden yhteenveto lajeittain. Taulukko laskee jokaisen lajin kilpailujen määrän, tuloksien keskiarvon, parhaan tuloksen ja huonoimman tuloksen

Vuoden laukausmäärät yhteensä laskettuna 10m ja 50m lajit.

Taulukko löytyy alhaalta sivujen lopusta

Koko vuoden ampumarajoituspäivät yhteenlaskettuna

# Yhteenveto Taulukko (ÄLÄ MUOKKAA!)

Kuukausittainen yhteenveto kuukauden kilpailuiden määrästä, keskiarvosta, parhaasta tuloksesta ja huonoimmasta tuloksesta LAJEITTAIN	24	SYYS	Kisa lkm	KA	Paras	Huonoin	TAMMI	Kisa lkm	KA	Paras	Huonoin	TOUKO	Kisa lkm	KA	Paras	Huonoin
		25														
	26	10m nj	0	#JAKO/0!	0	0	10m nj	0	#JAKO/0!	0	0	10m nj	0	#JAKO/0!	0	0
	27	10m sj	0	#JAKO/0!	0	0	10m sj	0	#JAKO/0!	0	0	10m sj	0	#JAKO/0!	0	0
	28	50m nj	0	#JAKO/0!	0	0	50m nj	0	#JAKO/0!	0	0	50m nj	0	#JAKO/0!	0	0
	29	50m sj	0	#JAKO/0!	0	0	50m sj	0	#JAKO/0!	0	0	50m sj	0	#JAKO/0!	0	0
	30															
	31	LOKA	Kisa lkm	KA	Paras	Huonoin	HELMI	Kisa lkm	KA	Paras	Huonoin	KESÄ	Kisa lkm	KA	Paras	Huonoin
	32															
	33	10m nj	0	#JAKO/0!	0	0	10m nj	0	#JAKO/0!	0	0	10m nj	0	#JAKO/0!	0	0
	34	10m sj	0	#JAKO/0!	0	0	10m sj	0	#JAKO/0!	0	0	10m sj	0	#JAKO/0!	0	0
	35	50m nj	0	#JAKO/0!	0	0	50m nj	0	#JAKO/0!	0	0	50m nj	0	#JAKO/0!	0	0
	36	50m sj	0	#JAKO/0!	0	0	50m sj	0	#JAKO/0!	0	0	50m sj	0	#JAKO/0!	0	0
	37															
	38	MARRAS	Kisa lkm	KA	Paras	Huonoin	MAALIS	Kisa lkm	KA	Paras	Huonoin	HEINÄ	Kisa lkm	KA	Paras	Huonoin
	39															
	40	10m nj	2	488	533	443	10m nj	0	#JAKO/0!	0	0	10m nj	0	#JAKO/0!	0	0
	41	10m sj	2	133,5	234	33	10m sj	0	#JAKO/0!	0	0	10m sj	0	#JAKO/0!	0	0
	42	50m nj	2	131,5	242	21	50m nj	0	#JAKO/0!	0	0	50m nj	0	#JAKO/0!	0	0
	43	50m sj	2	384	644	124	50m sj	0	#JAKO/0!	0	0	50m sj	0	#JAKO/0!	0	0
	44															
	45	JOULU	Kisa lkm	KA	Paras	Huonoin	HUHTI	Kisa lkm	KA	Paras	Huonoin	ELO	Kisa lkm	KA	Paras	Huonoin
	46															
	47	10m nj	0	#JAKO/0!	0	0	10m nj	0	#JAKO/0!	0	0	10m nj	0	#JAKO/0!	0	0
	48	10m sj	0	#JAKO/0!	0	0	10m sj	0	#JAKO/0!	0	0	10m sj	0	#JAKO/0!	0	0
	49	50m nj	0	#JAKO/0!	0	0	50m nj	0	#JAKO/0!	0	0	50m nj	0	#JAKO/0!	0	0
	50	50m sj	0	#JAKO/0!	0	0	50m sj	0	#JAKO/0!	0	0	50m sj	0	#JAKO/0!	0	0
	51															

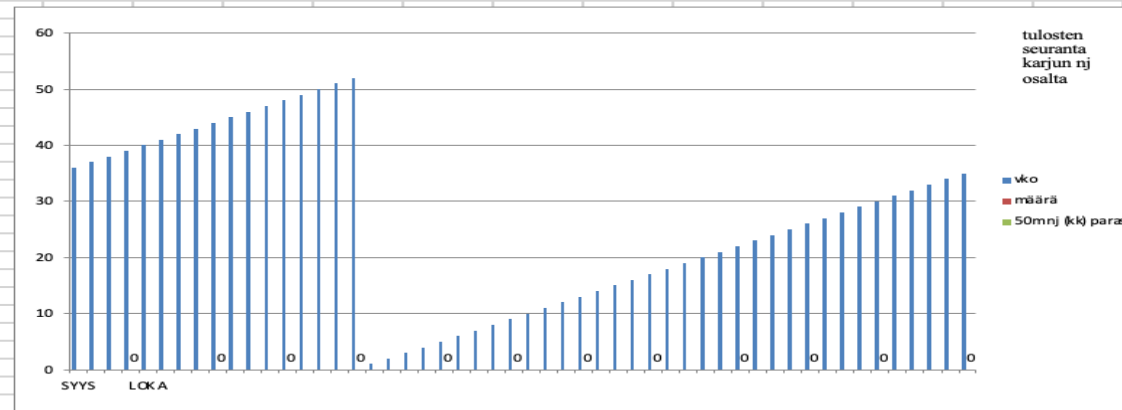
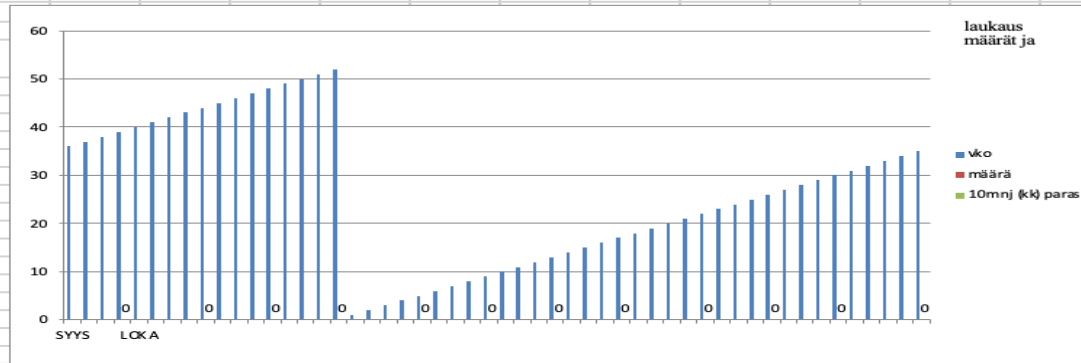
Esimerkki miltä näyttää kun marraskuussa on kilpailtu joka lajissa

Navigation: < > | Syys | Loka | Marras | Joulu | Tammi | Helmi | Maalis | Huhti | Touko | Kesä | Heinä | Elo | **Yhteenveto** | +

# Yhteenveto Taulukko (ÄLÄ MUOKKAA!)

Viikottaiset laukausmäärät koko vuoden ajalta, sekä kuukauden parhaat tulokset lajeittain

VIIKKOTTAISET LAUKAUSMÄÄRÄT/ TULOSSEURANTA						
	vko	määrä	10m nj (kk paras)	10m sj (kk paras)	50m nj (kk paras)	50m sj (kk paras)
52						
53						
54						
55						
56	SYYS	36	0			
57		37	0			
58		38	0			
59		39	0	0	0	0
60	LÖKA	40	0			
61		41	0			
62		42	0			
63		43	0			
64		44	0	0	0	0
65	MARRAS	45	0			
66		46	0			
67		47	0			
68		48	0	0	0	0
69	JOULU	49	0			
70		50	0			
71		51	0			
72		52	0	0	0	0
73	TAMMI	1	0			
74		2	0			
75		3	0			
76		4	0			
77		5	0	0	0	0
78	HELMI	6	0			
79		7	0			
80		8	0			
81		9	0	0	0	0
82	MAALIS	10	0			
83		11	0			
84		12	0			
85		13	0	0	0	0
86	HUHTI	14	0			
87		15	0			
88		16	0			
89		17	0	0	0	0
90	TOUKO	18	0			
91		19	0			
92		20	0			
93		21	0			
94		22	0	0	0	0
95	KESÄ	23	0			
96		24	0			
97		25	0			
98		26	0	0	0	0
99	HEINÄ	27	0			
100		28	0			
101		29	0			
102		30	0	0	0	0
103	ELO	31	0			
104		32	0			
105		33	0			
106		34	0			
107		35	0	0	0	0
108						
109						



Koko vuoden 10m lajien laukausmäärät viikoittain, pylväsdiagrammissa, joka myös kertoo kuukauden parhaimman tuloksen normaalijuoksulla

Koko vuoden 50m lajien laukausmäärät viikoittain, pylväsdiagrammissa, joka myös kertoo kuukauden parhaimman tuloksen normaalijuoksulla

Excel Tiedosto Muokkaa Näytä Lisää Muotoile Työkalut Tiedot Ikkuna Ohje

Harjoituspaivakirja\_tyhja.xls - Yhteensopivuustila

Tiedot Tarkista Näytä Kerro

Rivitä teksti Yleinen

Yhdistä ja keskitä %

Ehdollinen muotoilu Muotoile taulukoksi Soluty

Aloitus Lisä

Uusi Uusi mallista... Avaa... Avaa äskeiset Sulje Tallenna Tallenna nimellä... Tallenna mallina... Siirrä... Nimeä uudelleen... Palauta muutokset -ruutu Selaa versiohistoriaa Tuo Pienennä tiedoston kokoa... Jaa... Avaa aina Vain luku -tilassa Salasanat... Sivun asetukset... Tulostusalue Tulosta... Ominaisuudet...

Jaa... Lähetä työkirja Lähetä PDF

	A	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
1	Syyskuu											
2												
3	vko →											
4	päivä	la	su	vko. Yht	%							
5	Tuki			0	#JAKO/0!							
6	Pysty			0	#JAKO/0!							
7	Hidas			0	#JAKO/0!							
8	Nopea			0	#JAKO/0!							
9	10 m YHT.	0	0	0								
10	Karju P			0	#JAKO/0!							
11	Karju H			0	#JAKO/0!							
12	Karju N			0	#JAKO/0!							
13	50 m YHT.			0								
14	Kaikki YHT.			0								
15												
16	Kilpailu											
17	10m nj											
18	10m sj											
19	50m nj											
20	50m sj											
21	Fyysinen harjoitus											
22	Aika (h.)											
23	Muuta											
24												
25												
26												
27	vko →	37										
28	päivä	ma	ti	ke	to	pe	la	su	vko. Yht	%		
29	Tuki								0	#JAKO/0!		
30	Pysty								0	#JAKO/0!		
31	Hidas								0	#JAKO/0!		
32	Nopea								0	#JAKO/0!		

Syys Loka Marras Joulu Tammi Helmi Maalis Huhti Touko Kesä Heinä Elo

# Yleinen käyttö

- Tallenna ensin tiedosto nimellä omalle koneellesi Esim “tallenna nimellä-> Harjoituspäiväkirja 2024 ampuja nönnönnö”
- Kun olet tallentanut jaa tiedosto seuraavalla polulla:  
Tiedosto→Jaa→valmen tajan sähköposti