

FOR COACHER



Kom i gang som coach

Fra registrering til første ukesrapport: slik setter du opp profilen din, kobler til klienter og bruker FRAMVEI i den ukentlige oppfølgingen.

Dette er FRAMVEI

FRAMVEI samler alt du ellers gjør i e-post og regneark på ett sted: klienten logger trening, mat, vekt og dagsform – du legger inn program, ernæringsmål og veiledning, og følger opp med en fast ukesrytme. Ingen løse tråder, ingen vedlegg på avveie.

Klienten logger

- Treningsøkter – sett, vekt og reps per øvelse
- Mat og makroer, dag for dag
- Kroppsvekt, målebånd og fettklyper
- Dagsform (privat) og ukentlig egenvurdering
- Fremgangsbilder – valgfritt

Du styrer

- Treningsprogram med faser og progresjon
- Ernæringsmål: kcal, buffer og makroer
- Generell informasjon – rutiner og anbefalinger
- Ukentlige spørsmål til egenvurderingen
- Tilbakemeldinger, chat og dashboard-notat

Godt å vite

- Klientene dine bruker FRAMVEI gratis – abonnementet ligger hos deg som coach.
- Betaling for selve coachingen skjer direkte mellom deg og klienten. FRAMVEI tar ikke del i den.
- Alle coacher verifiseres som norsk virksomhet før profilen blir synlig.

Ukesrytmen i korte trekk

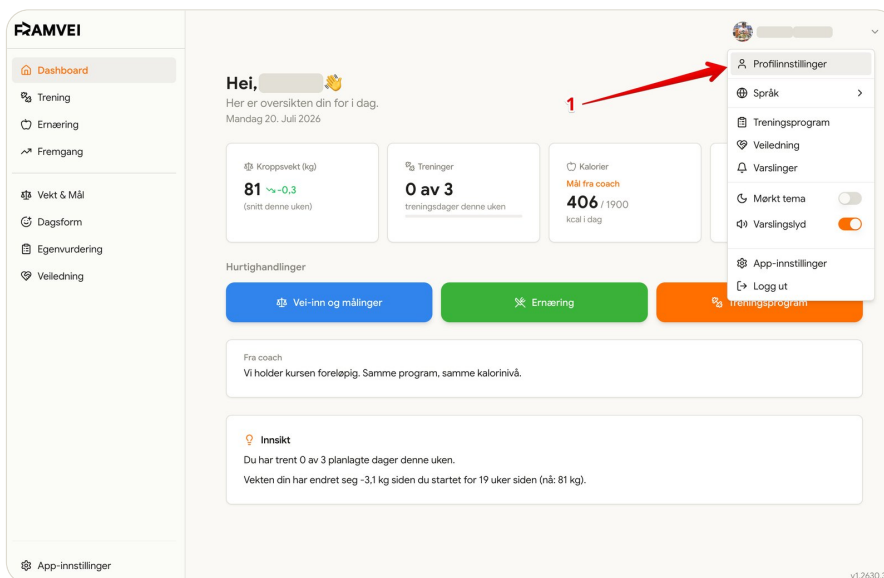
- 1 Klienten logger gjennom uken**
Trening, mat og vekt – alt havner strukturert i klientkortet ditt.
- 2 Klienten sender fremgangsrappport**
Vektsnitt, ernæringsnitt, treningslogg og egenvurdering – samlet i én rapport.
- 3 Du svarer med ukentlig tilbakemelding**
Skriv tilbakemeldingen på uken, oppdater programmet eller målene ved behov, og legg igjen et kort notat på klientens dashboard.

Registrer deg som coach

Du starter som vanlig bruker. Coach-registreringen ligger under profilen din og tar noen få minutter.

1 Åpne Profilinnstillinger

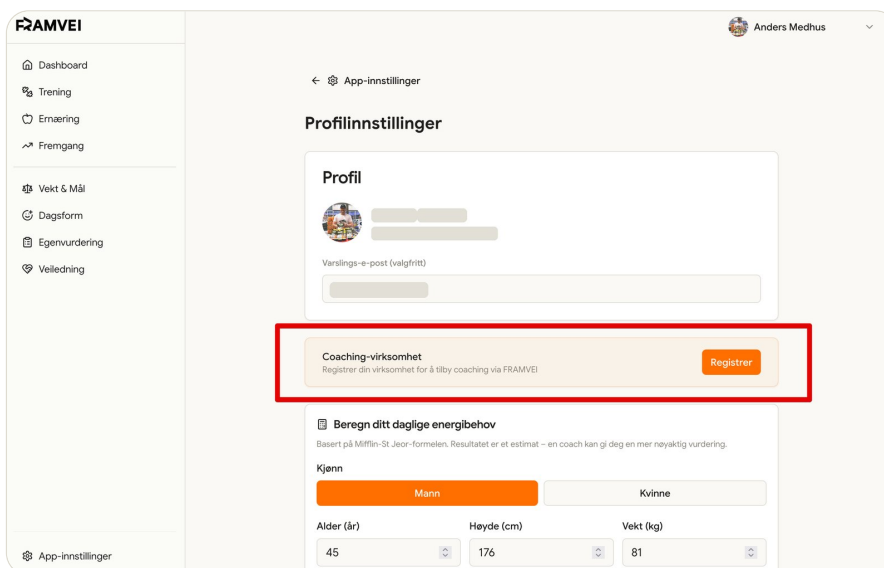
Trykk på navnet ditt øverst til høyre og velg **Profilinnstillinger**.



Profilmenyen: Profilinnstillinger er inngangen til coach-registreringen.

2 Trykk «Registrer» under Coaching-virksomhet

Banneren ligger rett under profilkortet ditt og starter registreringsløpet: **1. Verifiser** → **2. Profil** → **3. Bekreft**.



Coaching-virksomhet: Registrer din virksomhet for å tilby coaching via FRAMVEI.

Verifiser virksomheten og fyll ut profilen

3 Oppgi organisasjonsnummer

FRAMVEI slår opp virksomheten din automatisk og viser selskapsnavn, selskapsform og adresse fra Brønnøysundregistrene.

Organisasjonsnummeret verifiseres mot Brønnøysundregistrene.

4 Fyll ut coach-profilen

Kort og utvidet beskrivelse, spesialiseringer, nettside og telefon. Alt kan endres senere under **Coach-innstillinger**.

Beskrivelse og spesialiseringer – dette blir coach-profilen din utad.

Profilen din er synlig – med vilje

Beskrivelsene blir en offentlig coach-profil på framvei.fitness, og innhold du publiserer der og under «Markedsføring» plukkes opp av Google og KI-agenter som ChatGPT. Skriv som om en fremtidig klient leser det – for det gjør de.

Bekreft og verifiser deg

5 Godta databehandleravtalen og velg verifiseringsmetode

Vipps er raskest – identiteten bekreftes på stedet. Alternativt sender du gyldig legitimasjon på e-post og blir verifisert manuelt innen 24 timer.

Oppsummering, databehandleravtale og valg mellom Vipps og manuell verifisering.

Menyen din utvides

Når registreringen er fullført, får du fire nye punkter i sidemenyen:

- **Klienter** – klientlisten din. Her dukker også nye klientforespørsler opp.
- **Kunnskapsbase** **krever betalt plan** – et sted for dokumenter du deler ofte.
- **Markedsføring** – blogginnlegg som indekseres av søk og KI-agenter.
- **Coach-innstillinger** – nettside, beskrivelse, spesialiseringer og tilgjengelighet.

Coach-innstillinger: samme felter som i registreringen, alltid redigerbare.

Klientkortet

Alt arbeid med én klient skjer i klientkortet. Det har tre faner – og en ukevelger øverst til høyre som styrer hvilken uke du ser og skriver til.

- **Oversikt** – all trening, ernæring og logg for klienten, fra samarbeidets start.
- **Veiledning** – her skriver du: generell informasjon, ernæringsmål, treningsprogram og ukentlige spørsmål.
- **Kommunikasjon** – ukentlig tilbakemelding, FramChat, vedlegg og notatet på klientens dashboard.

The screenshot shows the Framvei application interface. On the left is a sidebar menu with options: Dashboard, Trening, Ernæring, Fremgang, Vekt & Mål, Dagsform, Egenvurdering, Veiledning, Klienter, Kunnskapsbase, Markedsføring, Coach-innstillinger, and App-innstillinger. The main area displays the 'Kommunikasjon' tab for a selected client. At the top, there's a header with a back arrow, a client profile picture, and a week selector set to 'Uke 30'. Below this are three tabs: 'Oversikt', 'Veiledning', and 'Kommunikasjon'. The 'Kommunikasjon' tab contains a section for 'Uke 29 – 13. juli til 19. juli' with a 'FramChat' button. Below this is a 'Tilbakemelding fra coach' section with a text input field containing 'Skriv ukentlig tilbakemelding til klienten...' and a 'Lagre tilbakemelding' button. Underneath is an 'Egenvurdering' section with a row of two progress bars: 'Energi: 5/10' and 'Søvn: 5/10'. At the bottom is a 'Kort notat til klientens dashboard' section with a text input field containing 'Vi holder kursen foreløpig. Samme program, samme kalornivå.' and a 'Lagre' button.

Kommunikasjon-fanen: tilbakemelding for valgt uke, egenvurdering og dashboard-notat.

Slik kobles en klient til deg

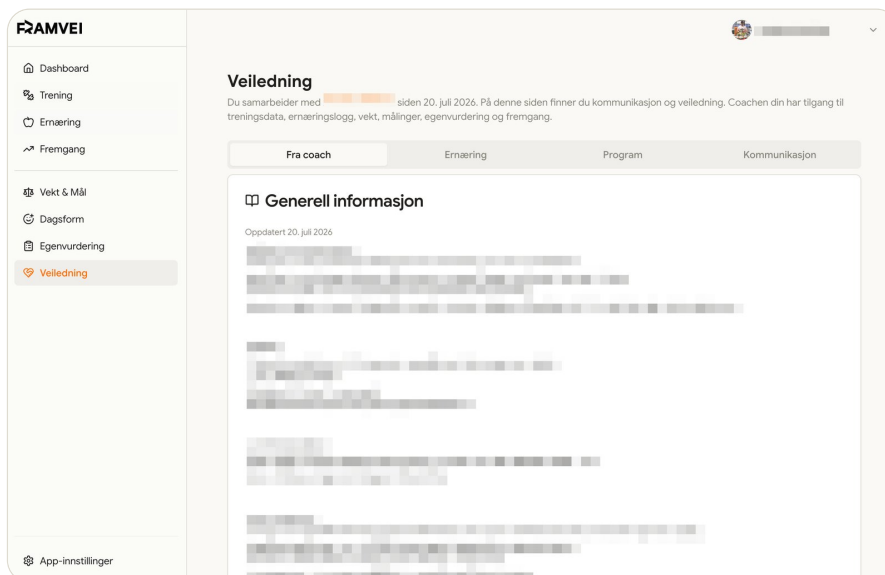
Klienten finner deg via «Finn en coach» – eller ved at du deler profilen din direkte – og sender en forespørsel. Den dukker opp under **Klienter** i sidemenyen – godta, så åpnes klientkortet og samarbeidet er i gang.

Hvor du skriver hva

Veiledning-fanen har fire flater. De to første: informasjon og ernæring.

Generell informasjon til klient

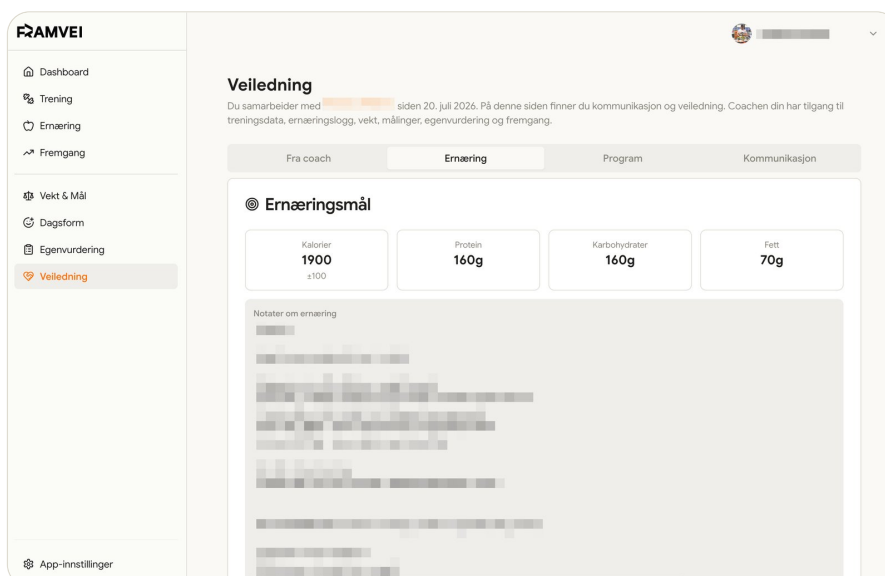
Rutiner og anbefalinger – klienten ser dette under «Fra coach» i Veiledning. Bruk det til det som gjelder over tid: måltidsstruktur, søvn, kosttilskudd, strategier.



Slik ser klienten det: generell informasjon under «Fra coach» i Veiledning.

Ernæring

Sett **mål for kcal** med **buffer**, og makroer i gram. Feltet «Beregnet fra makro» regner sammen makroene som kontroll mot kalorimålet – da ser du med en gang om tallene henger sammen. I notatfeltet kan du legge en full matplan.



Klientens visning av ernæringsmålene du har satt.

Program og ukentlige spørsmål

Ernæringsmålene hos klienten

Målene du setter vises hos klienten som «Mål fra coach» – i Veiledning og på dashboardet, som referanse for dagens logging.

Treningsprogram

Øvelser med sett × reps, faseprogresjon («Reps fase 2 fra uke 3 ...»), **Myo-reps**-merking og en kommentar per øvelse for utførelse eller alternativer. Anbefalt antall økter per uke vises øverst.

Treningsprogram

mars 2026

Anbefalt: 3 økter/uke

Endre

Eksempel på loggføring: 50(kg) x 18,16(reps) kan skrives 50x18,16 – som betyr 18 reps i første sett, 16 reps i andre sett. Jeg anbefaler samme vekt på begge sett. Juster heller vekt neste gang ut fra hva du klarte denne gangen.

Dag 1

Barbell Incline Bench Press

2x8-12

Reps fase 2 (fra uke 3): 8-12 · Reps fase 3 (fra uke 6): 8-12

Skråbænk med stang i rack

Machine Pulldown

2x15-20

Reps fase 2 (fra uke 3): 12-15 · Reps fase 3 (fra uke 6): 8-12

Nedtrekk med bredt overhåndsgrep

Cable High Internally Rotated Reverse Fly

2x15-20

Reps fase 2 (fra uke 3): 12-15 · Reps fase 3 (fra uke 6): 8-12

Omvendt flyes i kabel eller foroverlendt med manualer (bakside skulder)

Dumbbell Goblet Squat

2x15-20

Reps fase 2 (fra uke 3): 12-15 · Reps fase 3 (fra uke 6): 8-12

Beinpress eller Goblet Squat med manual

Barbell Romanian Deadlift

2x15-20

Reps fase 2 (fra uke 3): 12-15 · Reps fase 3 (fra uke 6): 8-12

Rumensk markløft i Gorilla Cage

Machine Leg Extension

Myo-reps

2x12-15

Reps fase 2 (fra uke 3): 12-15 · Reps fase 3 (fra uke 5): 8-12

Programmet slik klienten får det: faser, Myo-reps og kommentarer per øvelse.

Ukentlige spørsmål til klient

Spørsmålene vises i klientens ukentlige egenvurdering. Legg til, endre eller slett – svarene kommer tilbake i fremgangsrapporten.

Ukentlige spørsmål til klient

Disse spørsmålene vises til klienten i ukens egenvurdering.

Trening: Hva ble gjennomført? Noe som føltes tungt/lett?

Mat: Traff du protein de fleste dager? Hva var vanskelig?

Vekt: Ukesgjennomsnitt (eller enkeltveinger)

Spørsmål: Noe du lurer på?

+ Legg til spørsmål

Lagre spørsmål

Standardspørsmål om trening, mat og vekt – tilpass dem fritt.

Rapport inn – tilbakemelding ut

Klientens fremgangsrapport

Hver uke sender klienten en fremgangsrapport: vektsnitt med enkeltveiinger, ernæringsnitt, dagsnotater, kosttilskudd og egenvurdering. Den lander i Kommunikasjon-fanen på valgt uke.

Fremgangsrapporten: vekt, ernæring – og hele treningsloggen med klientens kommentarer.

Makrosnitt for uken

Under Oversikt ser du ukens makrosnitt – og kan eksportere dagsdetaljer som CSV om du vil regne videre selv.

Makrosnitt med dagsdetaljer og CSV-eksport.

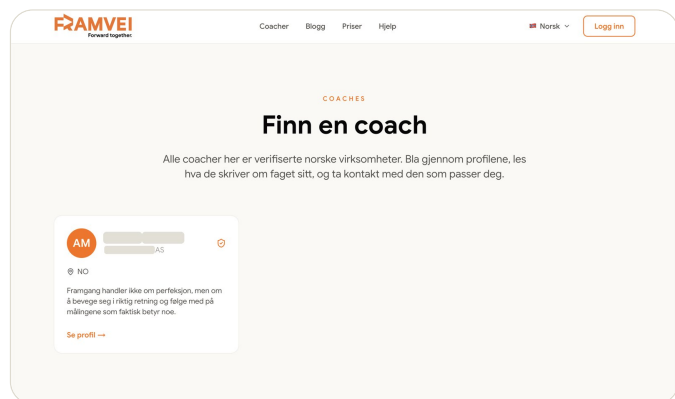
Din tilbakemelding

Skriv ukentlig tilbakemelding i Kommunikasjon-fanen. Trenger dere dialog underveis, bruker dere **FramChat** – og med ikonene under tekstfeltet deler du bilder, video og dokumenter. Avslutt gjerne med å oppdatere **kort notat til klientens dashboard**:

Notatet vises øverst på klientens dashboard – tenk «siste linje i en e-post».

Bli funnet – og kom i gang

Verifiserte coacher vises i katalogen på framvei.fitness. Blogginlegg du publiserer under Markedsføring indeksres av søkemotorer og KI-agenter – jevnlig, faglig innhold er den beste markedsføringen du kan gi deg selv.



«Finn en coach»: katalogen med verifiserte coacher.



Bloggen: innsikt fra FRAMVEI-coacher, åpen for alle.

Sjekkliste for første uke

- ☐ Registrer virksomheten og fullfør Vipps-verifisering
- ☐ Skriv coach-profilen: beskrivelse, spesialiseringer, nettside
- ☐ Godta første klientforespørsel under Klienter
- ☐ Legg inn treningsprogram og ernæringsmål i Veiledning
- ☐ Skriv generell informasjon og tilpass de ukentlige spørsmålene
- ☐ Legg et første notat på klientens dashboard
- ☐ Svar på ukens fremgangsrapport med en ukentlig tilbakemelding

FRAMVEI · Hallingcast AS · framvei.fitness · Spørsmål? Bruk Hjelp-siden på framvei.fitness eller ta kontakt direkte.