



Manual de Importação

Como importar o teu pack na ferramenta "Planeamento"

Passos

1. Descarrega o ficheiro do teu pack. Se receberes um ficheiro .zip, extrai-o primeiro no teu computador - vais obter um ficheiro .slt por idioma. Usa o do teu idioma.
2. Acede a sportslabtools.com e abre a ferramenta gratuita "Planeamento": Futebol > Ferramentas > Planeamento. Não é necessário criar conta - a ferramenta funciona diretamente no navegador.
3. Na barra inferior da ferramenta, clica no botão "Importar".
4. Seleciona o ficheiro .slt do teu idioma na janela que se abre.
5. O plano entra automaticamente na ferramenta: exercícios, sessões de treino, microciclos, mesociclos, macrociclo, etiquetas e níveis, prontos a consultar, editar e exportar em PDF.

IMPORTANTE

As unidades de treino deste planeamento estão parcialmente preenchidas com exercícios propostos e não devem ser consideradas sessões finalizadas. Cada treinador deve adaptá-las à realidade da sua equipa (número de atletas, espaço, material, nível e calendário de jogos) e completá-las com os seus próprios exercícios, não se limitando aos exercícios propostos. A adaptação e a aplicação das sessões são da responsabilidade do treinador.

Nota: a importação acrescenta conteúdo e nunca apaga o que já tens na ferramenta. Os dados ficam guardados localmente no teu navegador - usa sempre o mesmo navegador/computador, ou exporta uma cópia de segurança pelo botão "Exportar". As datas seguem a época indicada no nome do plano (de julho a junho) e a semana-tipo assume jogo ao fim de semana: ajusta os dias ao teu calendário. Todos os anos sai uma nova edição com as datas da época seguinte.

Suporte: sportslabtools.com - contacto disponível na página "Contacto" do site.



Import Manual

How to import your pack into the "Training Planner" tool

Steps

1. Download your pack file. If you received a .zip file, extract it first on your computer - you will get one .slt file per language. Use the one in your language.
2. Go to sportslabtools.com and open the free "Training Planner" tool: Football > Tools > Training Planner. No account is required - the tool runs directly in your browser.
3. In the tool's bottom bar, click the "Import" button.
4. Select the .slt file in your language in the window that opens.
5. The plan loads automatically into the tool: exercises, training sessions, microcycles, mesocycles, macrocycle, tags and levels, ready to view, edit and export as PDF.

IMPORTANT

The training sessions in this plan are only partially filled with suggested exercises and must not be considered finished sessions. Each coach must adapt them to their team's reality (number of players, space, equipment, level and match calendar) and complete them with their own exercises, rather than relying only on the suggested ones. Adapting and delivering the sessions is the coach's responsibility.

Note: importing adds content and never deletes what you already have in the tool. Data is stored locally in your browser - always use the same browser/computer, or export a backup copy using the "Export" button. Dates follow the season shown in the plan name (July to June) and the weekly template assumes a weekend match: adjust the days to your calendar. A new edition with the next season's dates is released every year.

Support: sportslabtools.com - contact available on the site's "Contact" page.



Manual de Importación

Cómo importar tu pack en la herramienta "Planificación"

Pasos

1. Descarga el archivo de tu pack. Si recibes un archivo .zip, extráelo primero en tu ordenador - obtendrás un archivo .slt por idioma. Usa el de tu idioma.
2. Entra en sportslabtools.com y abre la herramienta gratuita "Planificación": Fútbol > Herramientas > Planificación. No es necesario crear cuenta - la herramienta funciona directamente en el navegador.
3. En la barra inferior de la herramienta, pulsa el botón "Importar".
4. Selecciona el archivo .slt de tu idioma en la ventana que se abre.
5. El plan se carga automáticamente en la herramienta: ejercicios, sesiones de entrenamiento, microciclos, mesociclos, macrociclo, etiquetas y niveles, listos para consultar, editar y exportar en PDF.

IMPORTANTE

Las unidades de entrenamiento de esta planificación están parcialmente rellenas con ejercicios propuestos y no deben considerarse sesiones finalizadas. Cada entrenador debe adaptarlas a la realidad de su equipo (número de jugadores, espacio, material, nivel y calendario de partidos) y completarlas con sus propios ejercicios, sin limitarse a los ejercicios propuestos. La adaptación y la aplicación de las sesiones son responsabilidad del entrenador.

Nota: la importación añade contenido y nunca borra lo que ya tienes en la herramienta. Los datos se guardan localmente en tu navegador - usa siempre el mismo navegador/ordenador, o exporta una copia de seguridad con el botón "Exportar". Las fechas siguen la temporada indicada en el nombre del plan (de julio a junio) y la semana tipo asume partido en fin de semana: ajusta los días a tu calendario. Cada año sale una nueva edición con las fechas de la temporada siguiente.

Soporte: sportslabtools.com - contacto disponible en la página "Contacto" del sitio.



Import-Anleitung

So importierst du dein Paket in das Tool "Trainingsplanung"

Schritte

1. Lade die Datei deines Pakets herunter. Falls du eine .zip-Datei erhalten hast, entpacke sie zuerst - du erhältst eine .slt-Datei pro Sprache. Verwende die Datei in deiner Sprache.
2. Öffne sportslabtools.com und rufe das kostenlose Tool "Trainingsplanung" auf: Fußball > Tools > Trainingsplanung. Ein Konto ist nicht erforderlich - das Tool läuft direkt im Browser.
3. Klicke in der unteren Werkzeugleiste des Tools auf "Importieren".
4. Wähle im sich öffnenden Fenster die .slt-Datei in deiner Sprache aus.
5. Der Plan wird automatisch in das Tool geladen: Übungen, Trainingseinheiten, Mikrozyklen, Mesozyklen, Makrozyklus, Tags und Niveaus - bereit zum Ansehen, Bearbeiten und Exportieren als PDF.

WICHTIG

Die Trainingseinheiten dieses Plans sind nur teilweise mit vorgeschlagenen Übungen befüllt und gelten nicht als fertige Einheiten. Jeder Trainer muss sie an die Realität seiner Mannschaft anpassen (Spieleranzahl, Platz, Material, Niveau und Spielkalender) und mit eigenen Übungen ergänzen, statt sich nur auf die vorgeschlagenen Übungen zu stützen. Anpassung und Durchführung der Einheiten liegen in der Verantwortung des Trainers.

Hinweis: Der Import fügt Inhalte hinzu und löscht nie, was bereits im Tool vorhanden ist. Die Daten werden lokal in deinem Browser gespeichert - verwende immer denselben Browser/Computer oder exportiere eine Sicherungskopie über "Exportieren". Die Termine folgen der im Plannamen angegebenen Saison (Juli bis Juni), die Musterwoche geht von einem Spiel am Wochenende aus: passe die Tage an deinen Kalender an. Jedes Jahr erscheint eine neue Ausgabe mit den Terminen der nächsten Saison.

Support: sportslabtools.com - Kontakt verfügbar auf der Seite "Kontakt" der Website.



Manuel d'Importation

Comment importer ton pack dans l'outil "Planification"

Étapes

1. Télécharge le fichier de ton pack. Si tu as reçu un fichier .zip, extrais-le d'abord - tu obtiendras un fichier .slt par langue. Utilise celui de ta langue.
2. Rends-toi sur sportslabtools.com et ouvre l'outil gratuit "Planification" : Football > Outils > Planification. Aucun compte n'est nécessaire - l'outil fonctionne directement dans le navigateur.
3. Dans la barre inférieure de l'outil, clique sur le bouton "Importer".
4. Sélectionne le fichier .slt de ta langue dans la fenêtre qui s'ouvre.
5. Le plan se charge automatiquement dans l'outil : exercices, séances, microcycles, mésocycles, macrocycle, étiquettes et niveaux, prêts à consulter, modifier et exporter en PDF.

IMPORTANT

Les séances de cette planification ne sont que partiellement remplies avec des exercices proposés et ne doivent pas être considérées comme des séances finalisées. Chaque entraîneur doit les adapter à la réalité de son équipe (nombre de joueurs, espace, matériel, niveau et calendrier des matchs) et les compléter avec ses propres exercices, sans se limiter aux exercices proposés. L'adaptation et la mise en œuvre des séances relèvent de la responsabilité de l'entraîneur.

Remarque : l'importation ajoute du contenu et ne supprime jamais ce que tu as déjà dans l'outil. Les données sont stockées localement dans ton navigateur - utilise toujours le même navigateur/ordinateur, ou exporte une copie de sauvegarde via "Exporter". Les dates suivent la saison indiquée dans le nom du plan (de juillet à juin) et la semaine type suppose un match le week-end : adapte les jours à ton calendrier. Une nouvelle édition avec les dates de la saison suivante sort chaque année.

Support : sportslabtools.com - contact disponible sur la page "Contact" du site.