



Persönliches Datenblatt zur Trainingsbetreuung

Name:
Anschrift:
Alter:
Telefon / Email:
Größe:
Gewicht:
Wie lange betreiben Sie Ausdauersport?
Sportarten:
Training mit Pulsuhr?
Leistungsdiagnostik durchgeführt?
Pulswerte:
Machbarer Trainingsaufwand (Stunden) pro Woche im Sommer: Winter:
Beschreiben Sie auf Blatt 2 bitte eine typische Trainingswoche!
Training 2x täglich möglich? Wenn ja, an welchen Wochentagen?
Feste Ruhetage?
Bestzeiten nach Sportart:
Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel? Welche?
Wie ernähren Sie sich?
Ziele:

Typische Trainingswoche:	
Montag:	
Dienstag:	
Mittwoch:	
Donnerstag:	
Freitag:	
Samstag:	
Sonntag:	
Datum:	Unterschrift:
Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit der oben angegeben Daten. Und buche folgende Trainingsbetreuung: (bitte ankreuzen)	
Trainingsbetreuung Level 1	
Trainingsbetreuung Level 2	
Trainingsbetreuung Level 3	
Zusätzlich persönliche Trainingsstunde (bitte Anzahl angeben)	
Die Trainingsbetreuung nach Level 1-3 gilt für 4 Wochen und verlängert sich falls nicht mindestens 4 Tage vor Ablauf per Email oder schriftlich gekündigt, um weitere 4 Wochen. Dieser Rhythmus ist fortlaufend. (Bei Krankheit oder Urlaub ist es nach Absprache möglich den Wochenplan/Rhythmus ohne zusätzliche Kosten zu verschieben .	
Sonstige Angaben:	