

STATUSBOGEN



Der Statusbogen dient der Ermittlung Ihres vergangenen und aktuellen sportlichen Trainings. Bitte füllen Sie den Bogen so sorgfältig wie möglich aus und bringen ihn zum Test mit. Die Spalte „Leistungen“ ist hauptsächlich für ambitionierte Sportler gedacht.

1. Persönliche Daten

Name:

Anschrift:

Tel.:

Fax:

E-mail:

Geburtstag:

Körpergröße:

Gewicht:

Krankheiten / Einschränkungen / Verletzungen / Medikamente:

2. Sportliche Vergangenheit

Bitte schildern Sie Ihre sportliche Vergangenheit. Wichtig sind auch sportliche Betätigungen, die schon länger zurück liegen, diese haben auch jetzt noch Einfluß auf entsprechende Systeme des Körpers.

Sportart	von - bis	Trainingsumfang	Leistungen

3. Aktueller Trainingsstand

Mein aktueller Trainingszustand ist sehr gut gut mittel schlecht sehr schlecht und ich kann zur Zeit folgende Leistungen vollbringen:

Sportart	Trainingsumfang	Leistungsstand

4. Aktueller Trainingsaufbau

Schildern Sie uns eine typische Trainingswoche.

Tag	Sportart	von - bis / Dauer	Inhalt
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

5. Sportliche Ziele

- Ich betreibe Sport aus Fitnessgründen.
- Ich verfolge folgende sportliche Ziele:

Sportart	Distanz	Datum	Ziel

6. Trainingsherzfrequenzen

	lockeres Training	intensives Training	bisheriger Maximalpuls
Lauf			
Rad			