

Naam:

Leeftijd:

Lengte:

Gewicht:

E-mail adres:

1. Heeft u hardloopervaring? Zo ja, ga verder naar vraag 2, zo nee ga verder naar vraag 3

2a. Hoe vaak per week traint u?

2b. Hoeveel km loopt u dan per training?

2c. Hoelang in tijd loopt u dan achter elkaar?

2d. Hoeveel km loopt u per week

2e. Welke hartslag heeft u tijdens het hardlopen gemiddeld?

2f. Doet u ook snelheids-/intervaltrainingen? Zo ja, hoe vaak per week?

1. Welke sportactiviteiten doet u verder nog? Sinds wanneer beoefent u deze?
2. Hoe vaak zou u per week kunnen/willen hardlopen?
3. Wat zijn uw doelen?
4. Heeft u wedstrijden/evenementen die u graag wilt doen?
5. Wat is uw rusthartslag?
6. Weet u uw maximale hartslag ?
7. Beschikt u over een hartslagmeter?
8. Heeft u momenteel gezondheidsproblemen/blessures en zo ja welke?
9. Gebruikt u medicijnen? Zo ja, welke en hoe vaak?
10. Heeft u in het verleden blessures gehad en zo ja, welke?
11. Heeft u nu last van een blessure? Zo ja, waar heeft u last van?
12. Heeft u nog vragen?

Een sportieve groet,

Bas Pierik