

LÄUFERFRAGEBOGEN



| | |
|---------------------------------|--|
| NAME: | |
| ALTER (in Jahren) | |
| Größe (in cm) / Gewicht (in kg) | |
| Mailadresse: Handynummer: | |

SPORTLERFRAGEBOGEN:

| | |
|--|--|
| Seit wann läufst du? | |
| Wieviele Einheiten machst du pro Woche? | |
| Skizziere kurz deine Trainingswoche: | |
| Betreibst du Alternativtraining? | |
| Welche Zeiten hast du in 2020/2021 erreicht? | |
| Was ist deine Hauptstrecke? | |
| Was sind deine Stärken? | |
| Was möchtest du 2022 erreichen? | |

GESUNDHEITSFORAGEBOGEN

| | |
|---|--|
| Hast du aktuell eine Verletzung? | |
| Hattest du in der Vergangenheit Operationen / Verletzungen? WELCHE? | |
| Hast du irgendwelche HKL Krankheiten? | |

() Ich verpflichte mich ,dass oben genannte Daten, vollständig und der Richtigkeit entsprechen. Ich werde das Training in Eigenverantwortung durchführen und es besteht keine Haftung durch den Trainer im Falle eines Trainingsunfalls (Krankheit, Verletzung oder sonstige Schäden.

(Unterschrift)