

Cardio Planung – Kundenbefragung Teil: 1

Allgemeine Daten:

Vorname, Name:

Trainingsziel: _____

Alter:

Ruhepuls: _____ S/min

Anaerobe Schwelle: _____ S/min

Vorgabe von Herzfrequenzen:

GA1 von _____ S/min bis _____ S/min

GA2 von _____ S/min bis _____ S/min

Variable DM GA1 _____ S/min \pm _____ S/min

Variable DM GA2 _____ S/min \pm _____ S/min

Extensive Intervallmethode von _____ S/min bis _____ S/min

Intensive Intervallmethode von _____ S/min bis _____ S/min

Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor?

Übergewicht

Bluthochdruck

Rückenbeschwerden

Knieprobleme

Hüftprobleme

Schulterprobleme

Ellenbogenprobleme

Sonstiges: _____

Welche Cardiogeräte machen dem Kunden Spaß?

Laufband Jogging

Laufband Walking

Stepper

Ruderergometer

Crosstrainer

Rad mit Rückenlehne

Rad ohne Rückenlehne

Wave

Handergometer

Wie ist der Trainingszustand des Kunden?

Anfänger Fortgeschritten

Übt der Kunde eine sitzende oder eine stehende Tätigkeit aus?

Sitzend Stehend

Gibt es Cardiogeräte, die der Kunde auf keinen Fall mit ins Programm nehmen möchte?

- Laufband Jogging
- Laufband Walking
- Stepper
- Ruderergometer
- Crosstrainer
- Rad mit Rückenlehne
- Rad ohne Rückenlehne
- Wave
- Handergometer

Wie viele Trainingstage sollen mindestens pro Woche enthalten sein? ___ Tag(e)

Wie viele Trainingstage sollen maximal pro Woche enthalten sein? ___ Tage

Wie lange soll ein Trainingstag maximal dauern? ___min

Mit welcher Dauer soll die erste Trainingseinheit beginnen? ___min

Für wie viele Monate soll der Trainingsplan ausgelegt werden? ___ Monate

Wurde die Grundlagen Ausdauer 1 (GA1) schon aufgebaut?

Nein Ja , ___ Wochen lang

Wurde die Grundlagen Ausdauer 2 (GA2) schon aufgebaut?

Nein Ja , ___ Wochen lang

Wurde die Extensive Intervallmethode (EI) schon aufgebaut?

Nein Ja , ___ Wochen lang

Wurde die Intensive Intervallmethode (II) schon aufgebaut?

Nein Ja , ___ Wochen lang

Sonstiges: _____

