Intake Trainingsprogramma

(Naam + achternaam)

Wat is je doel? (Bijv.: Aankomen spiermassa, verlagen vetpercentage, verbetering conditie, verbetering in sport, zo ja welke sport?)

|  |
| --- |
|  |

Aantal dagen van training:

|  |
| --- |
|  |

Aandachtspunten (bijvoorbeeld grotere armen of strakkere billen):

|  |
| --- |
|  |

Andere sportactiviteiten? Zo ja, welke?

|  |
| --- |
|  |

Op welke dagen wil je trainen? Hoelang wil je dan bezig zijn met deze activiteiten?

|  |
| --- |
|  |

Heb je blessures? Zo ja, welke?

|  |
| --- |
|  |

In geval van één of meerdere blessures, welke bewegingen/oefeningen geven last?

|  |
| --- |
|  |

Gebruik je medicijnen tegen een aandoening die een negatieve invloed hebben op fysieke inspanning?

|  |
| --- |
|  |

Andere activiteiten en/of factoren waar rekening mee gehouden moet worden:

|  |
| --- |
|  |