

#starthilfe2021 – Dein individueller Trainingsplan

Wir möchten den Trainingsplan so gut wie möglich an Eure Bedürfnisse und Euren derzeitigen Leistungsstand anpassen. Ein Trainingsplan, der Euch über- oder unterfordert führt nur zu Frust. Grundsätzlich ist es für uns als Trainer nicht einfach, jemanden nur aufgrund ein paar Daten in einem Formular einzuschätzen. Deshalb ist es wichtig, dass wir so viel wie möglich über Euch erfahren. Falls Ihr Euer Training auf Strava, Runtastic etc. aufzeichnet, wäre das auch sehr hilfreich für uns. Gerne können wir auch telefonisch Rücksprache halten.

Name**Anschrift****Kontakt (email)****“gefühltes” Alter****Kurze Beschreibung,
was und wieviel Ihr an
Sport in letzter Zeit
gemacht habt. Insb.
auch wie schnell Ihr
normalerweise lauft.****Wenn vorhanden,
Bestzeiten, z.B. 5 km, 10
km, 21 km, Marathon,
etc.****Strava, Runtastic
Account vorhanden?****Wie oft pro Woche
möchtet Ihr maximal
trainieren?****Habt Ihr ein Ziel für 2021
oder wollt Ihr nur fit
bleiben?****Sonstiges
(Verletzungen,
Beschwerden, Vorlieben
beim Training, etc.)**