

Anamnesebogen - Ausdauersport

**Fragebogen zur Trainingsplanung**

**Stammdaten**

Name, Vorname I\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Strasse I\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Telefon (Festnetz / Mobil) I\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Geburtsdatum I\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ PLZ, Ort I\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Email I\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Anthropometrie**

Gewicht (kg)

Body-Mass-Index (BMI) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Größe (cm)

Körperfettanteil (%)

Messmethode:

☐ Hautfaltendickenmesser (Caliper) ☐ Bio-Impendanz-Analyse (BIA)

**Gesundheitsanamnese (akute oder länger bestehende Erkrankungen)**

Ja Nein Art der Erkrankung Ja Nein Art der Erkrankung

☐ ☐ ☐

☐

☐

☐

☐ ☐ ☐

☐

☐

☐

Fieber Bluthochdruck Atembeschwerden:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Herz-Kreislauferkrankungen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Schmerzen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Infektionen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

☐ ☐ ☐

☐

☐

☐ ☐ ☐

☐

☐

Entzündungen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Stoffwechselerkrankungen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Medikamenteneinnahme: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Orthopädische Beschwerden: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Sonstiges \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

© MarcoSengstock



Anamnesebogen - Ausdauersport

*Zur Abklärung der sportlichen Belastbarkeit wird vor Aufnahme eines Trainings eine internistische und orthopädische ärztliche Untersuchung empfohlen. Diese Untersuchung sollte in regelmäßigen Abständen (einmal jährlich) wiederholt werden. Beim Auftreten körperlicher oder gesundheitlicher Beschwerden wird geraten einen Arzt aufzusuchen.*

**Berufliche Situation**

Welchen Beruf üben Sie aus? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Wie anstrengend schätzen Sie Ihre Tätigkeit ein?

körperlich: ☐ sehr anstrengend ☐ anstrengend ☐ ausgeglichen ☐ nicht anstrengend

geistig: ☐ sehr anstrengend ☐ anstrengend ☐ ausgeglichen ☐ nicht anstrengend

Wie viele Std. pro Woche arbeiten Sie? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Std./Wo.

Haben Sie geregelte Arbeitszeiten? ☐ ja ☐ nein

Wenn nein, Arbeitszeiten von/bis \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Arbeiten Sie Schicht? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wie? ☐ Früh: von/bis \_\_\_\_\_\_\_\_ ☐ Spät: von/bis \_\_\_\_\_\_\_\_ ☐ Nacht: von/bis \_\_\_\_\_\_\_\_ Skizzieren Sie bitte Ihren Schichtrhythmus (ggf. Schichtplan beilegen) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Arbeiten Sie am Wochenende? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wie? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Private Situation**

Familienstand: ☐ verheiratet ☐ ledig ☐ Freund/Freundin ☐ Kinder: \_\_\_\_\_

Sind Sie außerhalb des Berufs in Organisationen/Vereinen/etc. tätig? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wie viel Zeit bringen Sie dafür pro Woche auf: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Std./Wo.

Wie anstrengend schätzen Sie diese Tätigkeit ein:

körperlich: ☐ sehr anstrengend ☐ anstrengend ☐ ausgeglichen ☐ nicht anstrengend

geistig: ☐ sehr anstrengend ☐ anstrengend ☐ ausgeglichen ☐ nicht anstrengend

An welchen Tagen finden diese Tätigkeiten statt? ☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

**Sportlicher Hintergrund in der Kindheit/Jugend**

Sportart \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Alter (von – bis) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Trainingsjahre \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Leistungssport

☐ ☐ ☐ ☐

Freizeitsport

☐ ☐ ☐ ☐

© MarcoSengstock



Anamnesebogen - Ausdauersport

**Aktuelles Trainings- und Wettkampfprogramm**

Aktuelle Sportart \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Alter (ab) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Trainingsjahre \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Leistungssport

☐ ☐ ☐ ☐

Freizeitsport

☐ ☐ ☐ ☐

Wurde in den letzten Jahren kontinuierlich trainiert? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn Nein, Grund und Dauer der Unterbrechung? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Wurde in den letzten 6 Wochen regelmäßig trainiert? ☐ Ja ☐ Nein

Wie viele Stunden wurden in den letzten 6 Wochen pro Woche etwa trainiert? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Std./Wo. Wie wird das Training gesteuert / kontrolliert? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Konnte das Training aufgrund von Krankheit oder Verletzung in den letzten Wochen nicht wie geplant durchgeführt werden? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn Ja, warum? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Wo liegen die persönlichen Stärken / Schwächen? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Was ist Ihr sportliches Ziel in der kommenden Saison? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Gibt es andere Ziele darüber hinaus? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Was ist Ihre Motivation für diese Ziele, warum möchten Sie diese erreichen? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Was erwarten Sie sich von einem individuellen Training? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Wettkampfkalender (Vorbereitungs- und Hauptwettkämpfe)

Wettkampf \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Disziplin \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Distanz \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vorbereitung

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Höhepunkt

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

© MarcoSengstock



Anamnesebogen - Ausdauersport

**Trainingsumfang in der vergangenen Saison und im umfangsreichsten Jahr**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **letzte Saison** | | **umfangsreichstes Jahr: \_\_\_\_\_\_\_\_** | |
| **Disziplin** | Stunden | Kilometer | Stunden | Kilometer |
| Schwimmen |  |  |  |  |
| Radfahren (RR / MTB) |  |  |  |  |
| Laufen |  |  |  |  |
| allg. Training (Kraft, Athletik) |  |  |  |  |
| Sonstiges (Skates, Skilanglauf usw.) |  |  |  |  |

**Bitte beschreiben Sie eine gewöhnliche Trainingswoche**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tag** | **TE** | **Disziplin** | **Tageszeit** | **Dauer (hh:mm)** | **Intensität** | **Zeitaufwand / Tag** |
| Montag | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Dienstag | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Mittwoch | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Donnerstag | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Freitag | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Samstag | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Sonntag | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

TE = Trainingseinheit; Tageszeit = morgens/mittags/nachmittags/abends; Intensität = locker/moderat/intensiv

**Gruppen- oder Vereinstraining**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tag** | **Disziplin** | **Intensität** | **Trainingszeit (hh:mm)** | **Uhrzeit** | **Priorität** |
| Montag |  |  |  |  |  |
| Dienstag |  |  |  |  |  |
| Mittwoch |  |  |  |  |  |
| Donnerstag |  |  |  |  |  |
| Freitag |  |  |  |  |  |
| Samstag |  |  |  |  |  |
| Sonntag |  |  |  |  |  |

Priorität: A = hoch, B = mittel, C = niedrig

© MarcoSengstock



Anamnesebogen - Ausdauersport

**Trainingsschwerpunktzeiten**

Ist ein / sind Trainingslager geplant? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn Ja, wann (KW, von – bis) und wo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ☐ selbständig ☐ angeleitet ☐ Verein ☐ Veranstalter: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Gibt es Zeiträume zu denen mehr Training als normal möglich ist? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, wann (KW, von – bis)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ An welchen Tagen ist definitiv kein Training möglich? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Wann ist Urlaub geplant? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Kann im Urlaub normal trainiert werden? ☐ Ja ☐ Nein

**Bestzeiten**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disziplin** | **Strecke(n)** | **Zeit**  **(hh:mm:ss)** | **Datum**  **(TT.MM.JJJJ)** | **Wettkampf** |
| Schwimmen  (Becken / Freiwasser; Neopren?) | 100m |  |  |  |
| 400m |  |  |  |
| 1500m |  |  |  |
| 1900m |  |  |  |
| 3800m |  |  |  |
| Radfahren | 20km |  |  |  |
| 40km |  |  |  |
| 90km |  |  |  |
| 180km |  |  |  |
| Laufen | 100m Sprint |  |  |  |
| 1000m |  |  |  |
| 3000m |  |  |  |
| 5000m |  |  |  |

© MarcoSengstock



Anamnesebogen - Ausdauersport

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10000m |  |  |  |
| 21,1 km |  |  |  |
| 42,195km |  |  |  |
| Triathlon | 0,4/0,75-20-5 |  |  |  |
| 1,5-40-10 |  |  |  |
| 1,9-90-21,1 |  |  |  |
| 3,8-180-42,2 |  |  |  |

**Sonstige Angaben zum Training**

*Welche Trainingsmittel stehen Ihnen zur Verfügung?*

☐ Inline/Speed Skates ☐ Skiroller/Skikes

☐ Mountainbike

☐ Nordic Walking Stöcke

Zu Hause:

☐ Pezziball

☐ Hanteln/Langhantel

☐ Gymnastikmatte

☐ See für Freiwassertraining /

Wechsel-/Koppeltraining

☐ Trittfrequenzmesser (Rad)

☐ Wattleistungsmessgerät

☐ Rennrad ☐ Zeitfahrrad

☐ Skilanglauf klassisch ☐ Skilanglauf skating

☐ Trampolin ☐ Kreisel

☐ Flexibar

☐ Airexkissen ☐ Slingtrainer

(Rad)

☐ Foot Pod zum Laufen

☐ GPS Gerät (Lauf / Rad)

☐ Ergometer

☐ Rollentrainer (frei / fest) ☐ Mitglied im Fitnessstudio

☐ Triggerpoint Rollen ☐ Pilatesrolle

☐ Sauna zur Regernation ☐ Massage

Schwimmen ist nur an folgenden Tagen (badbedingt) möglich:

Sommer

Winter

☐ Montag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr

☐ Dienstag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr

☐ Mittwoch \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr

☐ Donnerstag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr ☐ Freitag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr

☐ Samstag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr

☐ Sonntag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr

☐ Montag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr

☐ Dienstag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr

☐ Mittwoch \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr

☐ Donnerstag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr ☐ Freitag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr

☐ Samstag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr

☐ Sonntag \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Uhr

**Kontoverbindung** IBAN: DE74120700240240290760 BIC: DEUTDEDB160

**Hiermit bestätige ich, dass ich zur Zeit gesund bin und keine Bedenken des behandelnden Arztes hinsichtlich Belastbarkeit / Belastungstests bestehen und Infektionen mindestens sechs Wochen zurückliegen.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ort, Datum Unterschrift

© MarcoSengstock