

# TRAININGSPLANUNG



Für eine optimierte Trainingsplanung, habe ich nachfolgenden Fragekatalog erstellt. Fülle ihn soweit Du kannst aus, sende ihn mir per E-Mail zu und in kürzester Zeit habe ich Dir einen individuellen Trainingsplan erstellt.

## Grundlegende Informationen

Namen  Vornamen  E-Mail

Trage nachfolgenden, soweit Du die notwendigen Trainingsdaten hast, Deine Trainingsgewichte ein. Zum Beispiel Bankdrücken: 10 x 100 kg.

Bankdrücken  LH Kniebeugen  Kreuzheben  KH Schulterdrücken  Hip Thrust  Beinpresse

## Dein Trainingsziel

Dein persönliches Trainingsziel ist ausschlaggebend dafür, wie das Training strukturiert (Wiederholungen, Sätze, Gewichte oder %Fmax, RPE und Pausenzeit) wird. Es ist nicht möglich zwei oder drei Trainingsziele gleichzeitig umzusetzen, das eine baut immer auf dem anderen auf.

Max. Krafttraining  Hypertrophie  Kraft-Ausdauer  Zirkeltraining  Korrekturtraining

Persönliche Anmerkung zum Trainingsplan

## Trainings-Equipment

Wo trainierst Du und welches Equipment steht Dir zur Verfügung, wenn Du nicht im FIT-UP Sportcenter Erftstadt trainierst?

FIT-UP Sportcenter  Zuhause  Outdoor  Fitnessstudio

Equipment Zuhause oder Outdoor

Wie bewertest Du Deine Schlafqualität von 1 bis 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie hoch ist in etwa Deine tägliche Proteinaufnahme je kg Körpergewicht?

1g 1,5g 2g 2,5g 3g 3,5g

Verletzungen/Einschränkungen: Gibt es körperliche Einschränkungen oder Verletzungen, die berücksichtigt werden müssen?

Bevorzugter Trainingsplit?

Cardioanteil %?

Maximale Trainingszeit pro Einheit?

Wie lange trainierst Du schon?

Welcher Körpertyp bist Du?

Im Rahmen des Datenschutzes wird dieses Formular nach der Trainingsplanerstellung gelöscht!