



# Eingangsfragebogen

## Persönliche Daten:

Vorname:	<input type="text"/>	Nachname:	<input type="text"/>
Geburtsdatum:	<input type="text"/>	Geschlecht:	<input type="text"/>
E-Mail:	<input type="text"/>	Größe:	<input type="text"/>
Telefonnummer:	<input type="text"/>	Gewicht:	<input type="text"/>
Straße:	<input type="text"/>	Wohnort:	<input type="text"/>
Postleitzahl:	<input type="text"/>	Land:	<input type="text"/>

## Account Daten:

Hast Du einen Strava Account?	<input type="text"/>	Hast Du einen Trainingpeak Account?	<input type="text"/>
Wenn ja, Strave Name:	<input type="text"/>		

## Trainingsmöglichkeiten:

Beschreibe Deine Möglichkeiten, in den Bergen zu trainieren:

Hast Du Zugang zu einem Laufband?	<input type="text"/>
Tempotraining mache ich lieber:	<input type="text"/>



# Eingangsfragebogen

Trainingstagebuch: (nur wenn Du Dein Training nicht bei TP geloggt hast)

Woche:	Umfang in Zeit:	Längster Lauf:	Tempoeinheiten/ Wettkämpfe:

Beschreibe eine typische Trainingswoche:

Montag:	
Dienstag:	
Mittwoch:	
Donnerstag:	
Freitag:	
Samstag:	
Sonntag:	



# Eingangsfragebogen

Durchschnittlicher Trainingsumfang:

Wieviele Stunden hast Du im Schnitt trainiert?

In den letzten 6 Monaten:

  


In den letzten 10 Wochen:

Wieviele Tage hast Du in der Woche trainiert?

In den letzten 6 Monaten:

  


In den letzten 10 Wochen:

Zeiteinteilung: An folgenden Tagen mache ich am liebsten / kann ich nicht trainieren.

	Tempoläufe	Lange Läufe	Rad	Schwimmen	Keine Zeit
Montag:					
Dienstag:					
Mittwoch:					
Donnerstag:					
Freitag:					
Samstag:					
Sonntag:					

Durch welche Reisen, Urlaube, Arbeitsverpflichtungen wird das Training beeinflusst?

Name der Beeinflussung	Datum von / bis	Wie wird Dein Training beeinflusst?



# Eingangsfragebogen

Was sind Deine Stärken in Bezug auf Tempo / Distanz / Untergrund / Disziplin etc.?

Was sind Deine Schwächen in Bezug auf Tempo / Distanz / Untergrund / Disziplin etc.?

Hattest Du schon Verletzungen, die Dein Training beeinträchtigt haben? Wenn ja, welche und wann?

Welche zusätzlichen Sportarten machst Du und was tust Du für Deine Regeneration?



# Eingangsfragebogen

Was sind Deine Bestzeiten?

	persönliche Bestzeit:	Bestzeit in den letzten 12 Monaten:
5 km		
10 km		
Halbmarathon		
Marathon		
50 km		
100 km		
Triathlon		
anderes		

Welche Wettkämpfe willst Du laufen? (A= Hauptwettkampf, B= normaler Wettkampf, C= Trainingswettkampf)

Name	Distanz / Hm	Datum	Wichtigkeit



# Eingangsfragebogen

Nur für Ultramarathonläufer:

In welchem Jahr bist Du Deinen ersten Ultramarathon gelaufen?

Wieviele Ultramarathons bist Du bisher gelaufen?

Wie lang war Dein bisher längster Lauf?

  
  

Hast Du irgendwelche Vorerkrankungen oder körperliche Einschränkungen, die Dein Training beeinflussen?

Trage bitte zum Schluss noch alle Informationen ein, die hilfreich sein können, um Deinen Trainingsplan zu schreiben.