Ankieta   
Trener On-line

Aby lepiej zrozumieć Twoje potrzeby i jak najprecyzjniej dobrać dla Ciebie strategię na następne miesiące, zadam Ci kilkanaście pytań oraz poproszę o wykonanie paru pomiarów.

**W załączniku (mail) poproszę zdjęcia sylwetki.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Waga: | Wzrost: | Wiek: | Klatka (cm): | Biceps (cm): |
| Pas (cm): | Pośladki (cm): | Udo (cm): | Pompki: |

*\*Biceps napięty \*Pas: 2cm pod pępkiem \*Pompki: Ile zrobisz pełnych pompek \*Waga: najlepiej na czczo*

**Opisz Twój cel i co najbardziej chcesz w sobie zmienić?**  
Odpowiedź:

**Jakie masz doświadczenie w treningu?**Odpowiedź:

**Czy współpracowałeś/współpracowałaś już z trenerem? Co Ci się podobało a co nie?**  
Odpowiedź:

**Czy masz jakieś kontuzje które mogą wpłynąć na efektywność treningów?**  
Odpowiedź:

**Czy masz jakieś przeciwwskazania od lekarza?**   
Odpowiedź:

**Czy stosowałeś/stosowałaś suplementację?**   
Odpowiedź:

**Czy masz jakieś nietolerancje pokarmowe lub alergie?**  
Odpowiedź:

**Czy odżywiałeś/odżywiałaś się kiedyś pod Twój cel? Jakie masz doświadczenie w „diecie”?**Odpowiedź:

**Z czym możesz mieć największy problem stosując się do planu żywieniowego? (przykładowo: słodycze, podjadanie, regularność, przygotowanie, bark apetytu, za duży apetyt...)**  
Odpowiedź:

**Ile razy w tygodniu możesz trenować?**   
Odpowiedź:

**Gdzie będziesz trenować? (jeżeli w domu to opisz sprzęt treningowy, mile widziane zdjęcia w załączniku )**  
Odpowiedź:

**Jaki masz poziom stresu? W skali od 1-10 (praca,szkoła,dzieci,sytuacja w życiu...) [10 = bardzo stresujący]**  
Odpowiedź:

**Ile godzinni dziennie przeznaczasz na sen i czy śpisz regularnie?**   
Odpowiedź:

**Czy oprócz treningów będziesz aktywny/aktywna fizycznie? (praca fizyczna [jaka], dużo spacerów, hobby)**  
Odpowiedź:

**W skali 1-10 jak oceniasz Twoje samopoczucie? (poziom zmęczenia, energia, motywacja...) Co na to wpływa?**   
Odpowiedź:

**W skali 1-10 jak oceniasz Twój poziom wysportowania? (siła, gibkość, kondycja)**   
Odpowiedź:

**Czy jest coś jeszcze o czym powinienem wiedzieć co może wpłynąć na naszą współpracę, Twoją motywację, energię, trening i dietę?**   
Odpowiedź:

Na każde pytanie odpowiadaj szczerze i bez pośpiechu. Dzięki takiej ankiecie jestem wstanie dostarczyć optymalne plany które dadzą optymalne rezultaty.

Cieszę się że podjeliśmy razem współpracę ☺

******

***Daniel Ortega***

Mail: [trener.alsquad@gmail.com](mailto:trener.alsquad@gmail.com)

[www.alsquad.pl](http://www.alsquad.pl)