

NAME: **Untersuchungsdatum:**.....

Wenn Sie nach einem Plan trainieren und sich auf Wettkämpfe vorbereiten, helfen uns folgende Informationen zu Ihrem Training bei der Trainingsberatung. Falls Ihnen Fragen unklar sind oder nicht auf Sie zutreffen, lassen Sie das entsprechende Feld bitte frei.

1. Welche Sportart betreiben Sie?

Falls zutreffend:

Hauptsportart? Gewichtsklasse:

Ausgleichssportart(en)?

2. Seit wann sind Sie körperlich aktiv?

Schon immer Erst seit Jahren

Ich war früher aktiv und habe seit Jahren wenig/gar nicht trainiert.

3. Seit wann betreiben Sie Ihre derzeitige Hauptsportart? Seit

4. In welche der folgenden Leistungsklassen würden Sie sich derzeit einordnen?

Ich nehme regelmäßig an internationalen Wettkämpfen teil

Ich gehöre in meiner Sportart zur Österreichischen Spitze

Ich betreibe meine Sportart hobbymäßig, nehme aber regelmäßig an Wettkämpfen teil

5. Ihre letzten Wettkampfergebnisse?

Wettkampf Datum Zeit Rang

Wettkampf Datum Zeit Rang

6. Für Läufer: Bestzeiten?

5 km Wann?..... **10 km** Wann?

21 km Wann?..... **42 km** Wann?

7. Was ist Ihr Trainingsziel?

Kurzfristig: Wettkampf Datum Zeit Rang

.....

.....

Langfristig: Wettkampf Datum Zeit Rang

.....

8. Wieviel trainieren Sie?

Ich trainiere das ganze Jahr

Ich trainiere normalerweise ganzjährig, musste aber eine-bedingte Pause machen.

Ich trainiere nur in der Sommer-/ Wintersaison/ wenn das Wetter schön ist/

9. Trainieren Sie systematisch, d.h. nach einem Trainingsplan?

NEIN Nur manchmal JA seit wann (Jahr)?

10. Ist Ihr Trainingsjahr in Abschnitte unterteilt (z.B. Vorbereitungsperiode (VBP), Wettkampfperiode (WKP),.....)?

JA NEIN WEISS NICHT

11. Wenn ja, wie viele Perioden hat es (Eine Periode = Vorbereitungs- + Wettkampfperiode)?

eine zwei drei vier

Bitte wenden

12. In welcher Trainingsperiode befinden Sie sich derzeit?

- allg. VBP spez. VBP WKP Übergangsperiode

13. Führen Sie Trainingsaufzeichnungen?

- JA NEIN

14. Wie viele Stunden Ausdauertraining haben Sie ca. im letzten Trainingsjahr in Summe absolviert?

..... Stunden/Jahr oder km/Jahr **oder** durchschnittlich Stunden/Woche
(z.B. ca. 350 Stunden im Vorjahr oder etwa 8 Stunden pro Woche)

15. Wie viele Stunden Ausdauertraining planen Sie für dieses Trainingsjahr?

..... Stunden/Jahr oder km/Jahr **oder** durchschnittlich Stunden/Woche

16. Wie viele Stunden pro Woche haben Sie in den letzten 10 Wochen ca. trainiert?

- durchschnittlich Stunden/Woche **oder** durchschnittlich km/Woche
 Ich habe in den letzten 10 Wochen nicht regelmäßig trainiert.

Grund:

17. Wie oft pro Woche trainieren Sie (Trainingseinheiten pro Woche) ?

18. Bitte schätzen Sie die Intensitätsaufteilung Ihres Ausdauertrainings (Durchschnittswerte der letzten 10 Wochen)

- _____ Stunden/Woche niedrig intensives Training, Grundlagenausdauer
_____ Stunden/Woche mittelmäßig intensives Training, z.B. Schwellentraining
_____ Minuten/Woche sehr intensives Training, z.B. Intervalltraining mit fast maximaler Intensität

19. Wie steuern Sie Ihr Training?

- über die Herzfrequenz über das Tempo nach Gefühl

20. Wie hoch ist Ihre

- Ruhe-Herzfrequenz/min weiß ich nicht
 Herzfrequenz beim Grundlagen-Ausdauertraining/min weiß ich nicht
 Herzfrequenz beim Schwellentraining/min weiß ich nicht
 Herzfrequenz bei maximaler Belastung/min weiß ich nicht

21. Betreiben Sie Ausgleichssport?

- regelmäßig sporadisch nie

22. Betreiben Sie Krafttraining?

- regelmäßig saisonal sporadisch nie

Wenn ja, WIE?

Wenn ja, WIE OFT?

...../..... Trainingseinheiten pro Woche

23. Dehnen Sie?

- regelmäßig sporadisch nie
 vor dem Training nach dem Training auch zwischendurch

24. Wie fühlen Sie sich heute?

- erholt und fit müde schwere Beine Muskelkater
 ich fühle mich schon seit einiger Zeit nicht wohl

25. Haben Sie gestern hart trainiert?

- JA NEIN

26. Für Frauen:

- Haben Sie zurzeit die Regel oder sind Sie knapp davor? JA NEIN

Wir danken für Ihre Mithilfe.

Das IPAS-Team