



FRAGEBOGEN FÜR DAS LAUFTRAINING

Name:

Geburtstag:

Emailadresse:

Seit wann läufst Du (regelmäßig, sportlich)?

Wie schnell kannst Du aktuell 10 Kilometer rennen (wenn Du alles gibst)?

Was war Deine **längste Laufstrecke** in den letzten 8 Wochen?

Wie sind Deine **Bestzeiten** (egal welche Distanz) und wann bist Du die gelaufen?

Was ist Dein **Trainingsziel 2025**?

Hast Du **Wettkämpfe im Jahr 2025** geplant (und bist eventuell sogar schon angemeldet)?

Wann soll mein Trainingsplan für Dich losgehen? (7 Tage Vorlauf wären super.)

Bis wann soll mein Trainingsplan für Dich gehen?

(Plane ungern mehr als 12 Wochen am Stück, aber wir können auch jetzt schon eine längere Laufzeit vereinbaren. Abrechnet wird pro geplanter Woche à € 24.)

Hast Du chronische **Erkrankungen**, Schmerzen, sonstige gesundheitliche Probleme?
(Wichtig: Mein Coaching ersetzt keinen Arztbesuch!)

Nimmst Du regelmäßig **Medikamente** (die für das Training/Coaching relevant sind)?

Wie ist aktuell Dein **Gewicht** und wie groß bist Du?

Hast Du in letzter Zeit eher ab oder zu genommen?

Rauchst Du? (Wenn ja, wie viel?)

An **wie vielen** Tagen pro Woche möchtest Du laufen (bzw. wie oft läufst du derzeit)?

Tempo, Ruhe, lange Läufe: An **welchen** Tagen wünschst Du Dir welches Training (oder habe ich freie Bahn bei der Planung)?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:



Machst Du noch **alternative** Sportarten und wann? (Damit meine ich alles, was nicht Laufen ist. Krafttraining, Yoga, Ballsportarten, Radfahren... und sei es „nur“ täglich zur Arbeit.)

Gibt es jetzt schon fixe Tage, Termine, Zeiträume, in denen Du **auf keinen Fall trainieren** kannst?

Hast Du **Urlaub** geplant und wenn ja, kannst und willst Du da auch laufen?

Trainierst Du nach Puls und kennst Du **Deine maximale Herzfrequenz**?

Besitzt Du eine **GPS-Uhr**, die Dir sagt, wie schnell und wie weit Du läufst?

Kannst Du eine **400-m-Bahn** für Tempotraining nutzen?

Wie **kommunizierst** Du am liebsten? (Mail ist immer sicher, WhatsApp kann bei mir untergehen, zum Telefonieren bitte am besten Termin vereinbaren.)

Mail:

Telefon:

WhatsApp:

Video Call:

Soll ich Dir **im Internet** auf einer Trainingsplattform wie STRAVA, GARMIN CONNECT o.ä. folgen, um Deine Daten zu sehen? (Kein Muss. Ich komme auch mit Screenshots oder Deiner Berichterstattung zurecht.)

Wie möchtest Du mir am liebsten **Rückmeldung** geben? (Ich richte mich da ganz nach Dir. Du kannst mir einen Wochenbericht schicken oder mir nach jeder wichtigen Einheit kurz berichten. ACHTUNG: Selten melde ich mich von mir aus, aber ich reagiere auf jede Mail, die ich von Dir erhalte.)

Welche Wünsche hast Du an mich als Deine Trainerin und wie ist Deine **Erwartungshaltung** bezüglich unserer Zusammenarbeit?

Hast Du zum Ablauf des Coachings **noch Fragen**?

Hast Du das **Formular zum Datenschutz und zur Haftung** schon gelesen und unterschrieben? (Kein Stress, aber ein bisschen Bürokratie muss sein. Abfotografiert oder eingescannt reicht völlig!)

Darf ich Dir nach meinem ersten Trainingsplanentwurf meine **Rechnung** über die von Dir gewünschte Wochenzahl als PDF zum Überweisen schicken? Updates sind inbegriffen, Gutschrift bei Krankheit ist je nach Fall möglich und Verlängerung der Laufzeit selbstverständlich auch.

Freu mich auf unsere Zusammenarbeit und **danke Dir** jetzt schon für Dein Vertrauen!