

1) Medizinische Anamnese

Name						
Geburtsdatum	Größe	Gewicht				
Akute oder chronische Erkrankungen, Verletzungen oder Operationen?						
<p>Hattest du jemals:</p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Stechen auf der Brust (bei Belastung)</td> <td><input type="checkbox"/> Ungewöhnlich starke Atemnot</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Schwindel oder Bewusstlosigkeit</td> <td><input type="checkbox"/> Herzstolpern, Herzrasen</td> </tr> </table>			<input type="checkbox"/> Stechen auf der Brust (bei Belastung)	<input type="checkbox"/> Ungewöhnlich starke Atemnot	<input type="checkbox"/> Schwindel oder Bewusstlosigkeit	<input type="checkbox"/> Herzstolpern, Herzrasen
<input type="checkbox"/> Stechen auf der Brust (bei Belastung)	<input type="checkbox"/> Ungewöhnlich starke Atemnot					
<input type="checkbox"/> Schwindel oder Bewusstlosigkeit	<input type="checkbox"/> Herzstolpern, Herzrasen					
Nimmst du aktuell Medikamente?						
Hast du Allergien, Intoleranzen, Hypersensitivitäten?						
<p>Gibt es in deiner Familie eine Häufung von Erkrankungen? (Insb. Herzrhythmusstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Lungenembolie in jungen Jahren)</p> <p><input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja</p> <p>Falls ja, welche:</p>						
Dein Beruf	Risikofaktoren (zB. Nikotin, Alkohol, etc.)	Ruheherzfrequenz				

2) Trainingsanamnese

2/3

Sportarten

Hauptsportart	Zusätzliche Sportarten

Trainingsumfänge & -intensität

Hast du in den letzten 2 - 3 Tagen eine intensive / umfangsorientierte Trainingseinheit absolviert?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Trainierst du regelmäßig und ganzjährig?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Hattest du längere Trainingsunterbrechungen?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Trainingsalter: Seit wann absolvierst du ein regelmäßiges Training?	_____	
Wie hoch ist dein aktueller Ausdauer - / Trainingsumfang?	_____	
Wöchentlicher Trainingsumfang der letzten 2 – 3 Monate (Durchschnitt)		
Minuten oder Stunden pro Woche	Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche	Dauer der einzelnen Trainingseinheiten
Wie steuerst du dein Ausdauertraining?		
<input type="radio"/> über die Herzfrequenz	<input type="radio"/> über das Tempo / bzw. die Wattleistung	<input type="radio"/> nach Gefühl
Absolviertst du dein Ausdauertraining immer im gleichen Intensitätsbereich?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Kommen unterschiedliche Intensitätszonen zur Anwendung (zB.: Grundlagenausdauertraining, intensives Ausdauertraining, Intervalltraining)?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Hast du deinen Ausdauer- / Trainingsumfang im Laufe der letzten Jahre (systematisch) gesteigert?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Dokumentierst du dein Training anhand eines Trainingstagebuches?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein

Begleitende Trainingsmaßnahmen

Absolviertst du begleitende Trainingsmaßnahmen wie Krafttraining, Mobilisation, Dehnung oder Koordination?			<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Falls ja, welche:	Wie regelmäßig?	Wie häufig?		

Deine Ziele, bisherige Leistungen und Trainingszufriedenheit

2/3

Wie zufrieden bist du mit deinem wöchentlichen Trainingsumfang der letzten 2-3 Monate?				
<input type="radio"/> Nicht zufrieden	<input type="radio"/> Unzufrieden	<input type="radio"/> Mäßig zufrieden	<input type="radio"/> Zufrieden	<input type="radio"/> Sehr zufrieden
Was sind deine persönlichen Ziele?				
Zeitraum	Zielsetzung	Zwischenziele		
Welche Informationen möchtest du von der heutigen Untersuchung mitnehmen?				

Zukünftige Trainingsplanung:

Welche zeitlichen Rahmenbedingungen hast du für dein weiteres Training?	
Mögliche Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche	Dauer pro Trainingseinheit

Für Fortgeschrittene:

Ist dein Trainingsjahr in verschiedene Trainingsperioden unterteilt? (Allgemeine und spezielle Vorbereitungsperiode, Wettkampfperiode, Übergangsperiode)	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Absolvierst du regelmäßige Entlastungs- bzw. Regenerationswochen, in denen die Trainingsumfänge und -intensitäten bewusst reduziert werden?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Ausdauertraining - Grundlagen		
Herzfrequenz: _____	Wattleistung: _____	Laufleistung: (Tempo) _____
Ausdauertraining - Intensität		
Herzfrequenz: _____	Wattleistung: _____	Laufleistung: (Tempo) _____
Wie ist deine derzeitige Intensitätsaufteilung bzw. wieviel Training absolvierst du in den unterschiedlichen Intensitätsbereichen?		