

# 1) Medizinische Anamnese

<b>Name</b>						
<b>Geburtsdatum</b>	<b>Größe</b>	<b>Gewicht</b>				
<b>Akute oder chronische Erkrankungen, Verletzungen oder Operationen?</b>						
<p><b>Hattest du jemals:</b></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					
<b>Nimmst du aktuell Medikamente?</b>						
<b>Hast du Allergien, Intoleranzen, Hypersensitivitäten?</b>						
<p><b>Gibt es in deiner Familie eine Häufung von Erkrankungen?</b>          (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>						
<b>Dein Beruf</b>	<b>Risikofaktoren</b> (zB. Nikotin, Alkohol, etc.)	<b>Ruheherzfrequenz</b>				

## 2) Trainingsanamnese

2/3

### Sportarten

<b>Hauptsportart</b>	<b>Zusätzliche Sportarten</b>

### 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?	_____	
<b>Wöchentlicher Trainingsumfang der letzten 2 – 3 Monate (Durchschnitt)</b>		
Minuten oder Stunden pro Woche	Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche	Dauer der einzelnen Trainingseinheiten
<b>Wie steuerst du dein Ausdauertraining?</b>		
<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

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

## Zukünftige Trainingsplanung:

<b>Welche zeitlichen Rahmenbedingungen hast du für dein weiteres Training?</b>	
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
<b>Ausdauertraining - Grundlagen</b>		
Herzfrequenz: _____	Wattleistung: _____	Laufleistung: (Tempo) _____
<b>Ausdauertraining - Intensität</b>		
Herzfrequenz: _____	Wattleistung: _____	Laufleistung: (Tempo) _____
Wie ist deine derzeitige Intensitätsaufteilung bzw. wieviel Training absolvierst du in den unterschiedlichen Intensitätsbereichen?		