# Intake formulier

# “Running by Iris”

1. *Wat is je naam?*

Vincent Ebben

1. *Wat is je adres (ivm factuur)? Mailadres en 06-nr?*

Veluwemeerplantsoen 23

2652 JD Berkel en Rodenrijs

06-51046123

1. *Wat is je geboortedatum?*

14-06-1975

1. *Wat voor werk doe je? En hoe ziet je werkbelasting eruit (aantal uur, verdeling in de week etc.)*

Teamlead Fec, ca 40 uur per week, 5dgn

1. *Hardloop geschiedenis: hoeveel jaar loop je al hard? En hoe vaak per week liep je toen gemiddeld?*

In de jeugd ca 10 jaar baan + weg, max 10km. Laatste 10 jaar bij atletiek vereniging Ilion + trails sinds een jaar of 4/5. Ik loop nu een keer of 3/4 per week

1. *Heb je tijdens het hardlopen last gehad van blessures? Heb je op dit moment lichamelijke klachten? En zijn er andere relevante blessures geweest in het verleden?*

Tot 2 maanden geleden ca 1,5jaar hamstring. 1 jaar onduidelijke klachten, gedacht aan trombose, MRI scheurtje meniscus, geen klachten.

Steken in de knie, kon er niks mee. Echo; iets wat leek op trombose.

1. *Beoefen je naast het hardlopen nog andere sporten? Doe je dit op vaste dagen, zoja op welke dagen is dit?*

Nee, geef alleen atletiek training op de woensdag avond

1. *Op wat voor terrein loop je het meeste (liefste): asfalt, trails of atletiekbaan?*

Baan voor intervals, weg voor wedstrijden 5/10km, trails voor langer

Bergschenhoek en Buytenpark

1. *Hoe ziet je hardloopschema er gemiddeld per week op dit moment uit?*

1 of 2 intervals per week, 1 duurloop en laatste weken 1 training met hoogtemeters.

1. *Heb je bepaalde doelen, wedstrijden waar je de komende tijd naar toe wilt werken?*

*Graag vermelden van de doelen in km, wedstrijd benaming en op wat voor terrein*

Na lange periode van blessures weer sterker en sneller worden, 5 okt 10km trappenmarathon, medio juli ultra, afstanden nog te bepalen

1. *Heb je bij de doelen ook een specifieke streeftijd/ gemiddeld tempo in gedachte?*

Ik wil met name geen last meer hebben van cut offs.

1. *Hoeveel keer per week zou je willen en kunnen trainen, en op wat voor terrein zou je dat willen doen?*

Ca. 4 keer per week. Ik sta open voor alles.

1. *Heb je een voorkeur op welke dagen in de week je de hardlooptraining zou willen doen?*

Mijn partner werkt in de zorg met onregelmatige diensten, soms wat passen en meten.

Zondag duurlopen

Zaterdag (alternatief lang)

Woensdag (trainer) erna zou 60min

1. *Heb je ooit een inspanningstest gedaan waarbij je hartslagzones zijn bepaald? Zoja, wat zijn deze?*

Lang geleden, maar kan deze wel evt mailen, heb hem nu niet paraat.

1. *Is er nog aanvullende informatie waar ik rekening mee moet houden?*

*NB. Met het invullen en terugsturen van het intake formulier ga je akkoord met het opslaan en bewaren van bovenstaande gegevens. Persoonlijke gegevens worden gebruikt voor het TrainingPeaks account en facturering. Gegevens worden zorgvuldig opgeslagen en niet gedeeld met derden zonder toestemming.*