# Hardlopen - Aanmeldformulier

# “Running by Iris”

1. *Wat is je naam?*
2. *Wat is je adres (ivm factuur)? Mailadres en 06-nr?*
3. *Wat is je geboortedatum?*
4. *Wat voor werk doe je? En hoe ziet je werkbelasting eruit (aantal uur, verdeling in de week etc.)*
5. *Hardloop geschiedenis: hoeveel jaar loop je al hard? En hoe vaak per week liep je toen gemiddeld?*
6. *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?*
7. *Beoefen je naast het hardlopen nog andere sporten? Doe je dit op vaste dagen, zoja op welke dagen is dit?*
8. *Op wat voor terrein loop je het meeste (liefste): asfalt, trails of atletiekbaan?*
9. *Hoe ziet je hardloopschema er gemiddeld per week op dit moment uit?*
10. *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*

1. *Heb je bij de doelen ook een specifieke streeftijd/ gemiddeld tempo in gedachte?*
2. *Hoeveel keer per week zou je willen en kunnen trainen, en op wat voor terrein zou je dat willen doen?*
3. *Heb je een voorkeur op welke dagen in de week je de hardlooptraining zou willen doen?*
4. *Heb je ooit een inspanningstest gedaan waarbij je hartslagzones zijn bepaald? Zoja, wat zijn deze?*
5. *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.*