

Wypełnij raport na koniec każdego bloku treningowego (4 tygodnie).

INFORMACJE

Imię i nazwisko *

Data wypełnienia *

SAMPOCZUCIE W OSTATNIM BLOKU

Oceń swoje ŚREDNIE samopoczucie w ciągu ostatnich 4 tygodni.

Poziom energii na co dzień *

(1 = bardzo niski)

(10 = bardzo wysoki)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu *

(1 = bardzo słaba)

(10 = doskonała)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom zmęczenia/przeciążenia *

(1 = świeży)

(10 = wykończony)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres poza treningiem (praca, życie) *

(1 = brak stresu)

(10 = ekstremalny)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motywacja do treningu *

(1 = brak motywacji)

(10 = maksymalna)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ODCZUCIA Z TRENINGÓW

Jak ogólnie czułeś/aś się na treningach? (lekkko, ciężko, przyjemnie, męcząco) *

Które treningi sprawiły Ci największą trudność i dlaczego? *

Czy były treningi, które szczególnie Ci się podobały?

Jeśli pominąłeś/aś jakieś treningi - dlaczego? (choroba, praca, brak siły)

ZDROWIE I CIAŁO

Czy wystąpiły jakieś bóle, dolegliwości lub niepokojące objawy? *

Czy czujesz się zdrowy/a i gotowy/a do dalszego treningu? *

Tak, w pełni

Tak, ale potrzebuję lżejszego tygodnia

Nie, potrzebuję dłuższej przerwy

REFLEKSJA

Twoje subiektywne odczucia pomagają mi lepiej dostosować plan.

Co poszło dobrze w tym bloku? (nawyki, treningi, regeneracja, życie) *

Co było najtrudniejsze lub nie wyszło? *

Czy czujesz, że Twoja forma się poprawia? W czym konkretnie? *

NA NASTĘPNY BLOK

Czy są planowane zmiany w Twoim życiu? (praca, wyjazdy, urlopy, stres)

Czy jest coś, o czym powinienem wiedzieć lub co chcesz mi przekazać?

Czy chcesz umówić rozmowę telefoniczną/video? *

Nie, raport wystarczy Tak, chcę porozmawiać

Dziękuję za wypełnienie raportu!

Wypełniony formularz odeślij na adres: kontakt@pacelab.pl