

Persoonlijke Trainingsevaluatie

Uitgebreide clientintake voor persoonlijke training met fitnessdoelstellingen, trainingsgeschiedenis en lichaamssamenstelling

Clientgegevens

Voornaam *

Achternaam *

E-mailadres *

Telefoonnummer *

Geboortedatum *

DD / MM / JJJJ

Fitnessdoelstellingen

Wat zijn uw primaire fitnessdoelstellingen? *

- | | |
|--|--|
| ☐ Gewichtsverlies | ☐ Spiermassa opbouwen / Hypertrofie |
| ☐ Kracht en Kracht | ☐ Cardiovasculaire Uithouding |
| ☐ Flexibiliteit en Mobiliteit | ☐ Sportspecifieke Training |
| ☐ Revalidatie na Blessure | ☐ Algemene Fitness en Gezondheid |
| ☐ Lichaamsherstel | ☐ Stressverlichting en Welzijn |

Wat is uw doelstelling qua timing?

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ 4 weken | ☐ 8 weken |
| ☐ 12 weken | ☐ 6 maanden |
| ☐ Doorlopend / Geen specifieke deadline | |

Wat motiveert u om met training te beginnen?

Trainingsgeschiedenis

Huidig Activiteitsniveau *

- | | |
|--|---|
| ☐ Zittend — weinig of geen beweging | ☐ Licht — 1-2 dagen per week |
| ☐ Matig — 3-4 dagen per week | ☐ Actief — 5+ dagen per week |
| ☐ Atletiek — dagelijkse training | |

Wat voor soort oefeningen hebt u eerder gedaan?

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Gewichtstraining | ☐ Cardio (hardlopen, fietsen, enz.) | ☐ Yoga / Pilates |
| ☐ CrossFit / HIIT | ☐ Sport | ☐ Zwemmen |
| ☐ Martial Arts | ☐ Geen / Beginner | |

Heeft u huidige blessures of chronische pijn? *

☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, gelieve te beschrijven

Levensstijl en Voeding

Gemiddelde Slaapuren per Nacht

☐ Minder dan 5 uur ☐ 5-6 uur ☐ 7-8 uur
☐ Meer dan 8 uur

Stressniveau

☐ Laag ☐ Matig ☐ Hoog
☐ Zeer Hoog

Beschrijf uw typische dagelijks dieet

Voedselbeperking of Allergie

Huidige Supplementen

Beschikbaarheid Training

Hoeveel sessies per week? *

☐ 1 sessie ☐ 2 sessies ☐ 3 sessies
☐ 4+ sessies

Voorkeurstijden Training

☐ Vroeg in de ochtend (6-8 uur) ☐ Ochtend (8-11 uur) ☐ Middag (11-13 uur)
☐ Namiddag (13-16 uur) ☐ Avond (16-19 uur) ☐ Laat in de avond (19-21 uur)

Hebt u toegang tot een sportschool? *

☐ Volledige sportschool ☐ Thuisgym (beperkte apparatuur) ☐ Geen apparatuur
☐ Buiten / Alleen lichaamsgewicht

Toestemming en Handtekening

Ik verklaar dat de verstrekte informatie juist is. Ik heb alle gezondheidstoestand en blessures openbaart. Ik begrijp dat mijn trainer deze informatie zal gebruiken om mijn programma te ontwerpen. Ik stem in met persoonlijke training en aanvaard de ermee verbonden risico's.

Ik bevestig dat ik de bovenstaande informatie heb gelezen en begrepen en mijn geïnformeerde toestemming geef.

Ik heb de bovenstaande informatie gelezen en begrepen: _____

Handtekening

Datum

Naam in blokletters

Datum *

DD / MM / JJJJ

Dit formulier is gratis beschikbaar gesteld door Consentify

Consentify zet formulieren zoals deze om in digitale toestemming die uw cliënten via QR-code op hun eigen telefoon ondertekenen — met automatische PDF's, contraïndicatiemarkeringen en versleutelde opslag. Gratis abonnement beschikbaar op <https://getconsentify.com>.

Alleen een sjabloon. Raadpleeg uw eigen erkende beroepsbeoefenaar of juridisch adviseur voordat u deze gebruikt; vereisten verschillen per rechtsmacht en praktijk.