

Frågeformulär för cykeltraning.se

Namn: _____

Gatuadress: _____

Postnummer+Postort: _____

Mobilnummer: _____

e-mejl adress: _____

Födelsedata: _____

Längd: _____

Vikt: _____

Dina cykellopp gjorda under det senaste året:

Skriv tider, distans och placeringar om det finnes

Vilket år började du cykla?

Din träningstid under senaste året, skriv i antal timmar:

1/1-31/12. All träning räknas, dock ej stretching, yoga eller liknande.

Hur stor del av din träningstid är **cykel**träning, skriv i antal timmar:

Vilka andra saker än cykel tränar du?

Ex. Löpning, skidor, fotboll, innebandy, crossfit, gym:

Testresultat:

Vo2-max, ange datum för testet. Mejla mig testresultaten om du gjort på testklinik, skriv här om du gjort på egen hand:

Hur stor del av dina utomhuspass tränar du med andra, respektive ensam? Skriv i procent:

Hur lång är den längsta asfalterade backen inom 3 mil från ditt hem?

Avrunda till jämna 100 meter.

En snittlutning på minst 4 %

Har du racercykel? Ja ____ Nej ____

Har du CX? Ja ____ Nej ____

Har du MTB? Ja ____ Nej ____

Har du testcykel? Ja ____ Nej ____

Har du hometrainer? Ja ____ Nej ____

Har du pulsmätare? Ja ____ Nej ____

Har du kraftmätare? Ja ____ Nej ____

Kraftmätare såsom SRM, Quarq, Stages m fl

Har du någon bestående eller tillfällig skada eller funktionsnedsättning?

Har du gjort någon Bikefit med din cykel? Ja ____ Nej ____

Isåfall hos vem har du gjort Bikefit? _____

Hur ser dina målsättningar ut för kommande cykellopp/övriga målsättningar som kan kopplas till träning: _____

Exempel: Skriv tider på lopp, placeringar på tävlingar, bättre välbefinnande, tappa vikt etc.

Vilken maximerad tid per vecka har du möjlighet att avsätta för

träning: _____

Uppge om du har barn varannan vecka och då det är jämn eller udda och vad det påverkar din träningstid, eller annat som vid perioder påverkar din träningstid.

Om du tränar tillsammans med någon annan som använder cykeltraning.se så meddela mig.
På så sätt kan jag synka era program så långt det går för att ni ska kunna träna tillsammans.

När du skall på läger, meddela mig så du får ett passande lägerprogram.
Skriv vilken plats lägret är, vilket datum där du skriver de hela dagarna på lägret (ej resdagar),
vilken grupp (arrangör) eller hur många du tränar tillsammans med.
Meddela på info@cykeltraning.se

Övriga noteringar som kan vara till nytta för din
träningsplanering: _____

Lycka Till.