

# Anamnese zur Trainingsplanung

Alle Daten unterliegen der Diskretion und werden vertraulich behandelt.  
Nur nach Absprache mit dem Trainingspartner werden Informationen mit Dritten ausgetauscht.  
Alle Angaben sind freiwillig.

Um deinen Trainingsplan für dich individuell erstellen zu können, ist es notwendig, dass du einige Fragen beantwortest. Versuche die Fragen so genau wie möglich zu beantworten.

Der Trainingsplan sollte für etwa 12-14 Wochen planbar sein.

## Angaben zu deiner Person:

Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email-Adresse: \_\_\_\_\_

Straße & Haus-Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Größe: \_\_\_\_\_ Gewicht: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

## Deine allgemeine Fitness:

Wie ist dein allgemeiner Fitnesszustand?  top  gut  mittel  schlecht

Rauchst du?  ja  nein

Welche Sportart betreibst du?

Laufen \_\_\_\_\_ Std/Woche seit \_\_\_\_\_ Jahren

Radfahren \_\_\_\_\_ Std/Woche seit \_\_\_\_\_ Jahren

Schwimmen \_\_\_\_\_ Std/Woche seit \_\_\_\_\_ Jahren

\_\_\_\_\_ Std/Woche seit \_\_\_\_\_ Jahren

\_\_\_\_\_ Std/Woche seit \_\_\_\_\_ Jahren

Hattest du Verletzungen / Operationen?  nein  ja, \_\_\_\_\_

Hast du zurzeit körperliche Beschwerden?  nein  ja, \_\_\_\_\_

**Dein aktuelles Lauftraining:**

Summe der Wochenkilometer: \_\_\_\_\_ Trainingseinheiten pro Woche: \_\_\_\_\_

Längste Trainingseinheit aktuell: \_\_\_\_\_ in Minuten oder Kilometer

Machst du Bahntraining?  ja  nein

Was trainierst du besonders gern? (Tempo, lange Läufe, etc.)

---

Welche Trainingsformen fallen dir schwer? (Tempo, lange Läufe, etc)

---

In welchen Bereichen vermutest du Defizite? (z.B. Schnelligkeit, Ausdauer, Lauftechnik etc.)?

---

Deine aktuellen Wettkampfergebnisse (so genau wie möglich):

	Zeit	Datum	Wettkampf
5 km			
10 km			
Halbmarathon			
Marathon			

Anzahl deiner Läufe bisher: Halbmarathon: \_\_\_\_\_ Marathon: \_\_\_\_\_

**Angaben zu deiner Trainingsplanung:**

Welche Trainingspläne hast du bisher genutzt? \_\_\_\_\_

Nutzt du eine Pulsuhr?  ja  nein

Nutzt du ein Distanzmessgerät (z.B. GPS)?  ja  nein

Wie trainierst du am liebsten?

- Herzfrequenzorientiert     mit Tempovorgabe     nach Körpergefühl

Kennst du deinen      Ruhepuls: \_\_\_\_\_

                                 Maximalpuls: \_\_\_\_\_

                                 angenehmen Trainingspuls: \_\_\_\_\_

Wie wurde der Maximalpuls ermittelt? \_\_\_\_\_

Welches Tempo läufst du für gewöhnlich bei lockeren Dauerlauf? \_\_\_\_\_

Hattest du eine Leistungsdiagnostik oder einen Leistungstest?  nein  ja, \_\_\_\_\_

Steht dir eine 400-Bahn zur Verfügung?       ja  nein

An welchen Wochentagen hast du Zeit zu trainieren?

- Montag    Dienstag    Mittwoch    Donnerstag    Freitag    Samstag    Sonntag

An welchen Wochentagen kannst du auch 2- bis 4-Stundenläufe einplanen?

- Montag    Dienstag    Mittwoch    Donnerstag    Freitag    Samstag    Sonntag

An welchen Wochentagen kannst du auch mal auf einer 400 m Bahn trainieren?

- Montag    Dienstag    Mittwoch    Donnerstag    Freitag    Samstag    Sonntag

An welchen Tagen machst du sonstige Ausdauereinheiten (z.B. Radfahren, schwimmen, etc)?

- Montag    Dienstag    Mittwoch    Donnerstag    Freitag    Samstag    Sonntag

An welchen Tagen machst du Krafttraining?

- Montag    Dienstag    Mittwoch    Donnerstag    Freitag    Samstag    Sonntag

Wie lautet dein konkretes Ziel? Was möchtest du mit diesem Trainingsplan erreichen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wettkampf \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Zeit \_\_\_\_\_

Kilometer \_\_\_\_\_

Hier kannst du Zwischenziele, Wettkämpfe oder Sonstiges eintragen, was in deinem Trainingsplan berücksichtigt werden soll:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wann soll dein Trainingsplan beginnen? \_\_\_\_\_

Sonstiges:

---

---

---

---

---

Ort, Datum, Unterschrift