

Lopersprofiel, wegatletiek

Persoonsgegevens

Naam: Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Adres: Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Postcode: Klik hier als u tekst wilt invoeren. Woonplaats: Klik hier als u tekst wilt invoeren.

E-mailadres: Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Telefoonnummer: Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Geboortedatum: Klik hier als u een datum wilt invoeren. Man: [ ]  Vrouw: [ ]

Loopervaring:

Hoe lang loop je al? langer dan 1 jaar

Hoe vaak train je per week? Kies een item.

Heb je al eens een wedstrijd gelopen? Kies een item.

Wat is je meest recente tijd op:

5 km: Klik hier als u tekst wilt invoeren. 10km: Klik hier als u tekst wilt invoeren.

4 mijl: Klik hier als u tekst wilt invoeren. ½ marathon: Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Zijn er recente blessures waar de trainer vanaf moet weten?

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Motivatie:

Welke doelen stel je jezelf? Meerdere antwoorden mogelijk.

[ ]  Ik wil mijn loopconditie/gezondheid verbeteren

[ ]  Ik wil gezellig in een groep trainen

[ ]  Ik wil onder goede begeleiding loopervaring opdoen

[ ]  Ik wil gerichte training om mijn looptechniek te verbeteren en/of blessures te voorkomen

[ ]  Ik wil wedstrijden gaan lopen bv.

[ ]  Een snelle tijd op de 5 of 10 kilometer

[ ]  Een halve marathon

[ ]  Andere wedstrijden: Klik hier als u tekst wilt invoeren.

[ ]  Ik wil gericht training met loopschema’s om toe te werken naar een wedstrijd

[ ]  Anders, nl : Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Wanneer trainen?

Er zijn groepen die 1x per week onder begeleiding trainen en groepen die dat 2x per week doen.

Wat heeft je voorkeur: Kies een item.

Welke dagen en dagdelen hebben je voorkeur?

1 x per week op : Kies een item. dagdeel: Kies een item.

2 x per week op : Kies een item. dagdeel: Kies een item.

en op : Kies een item. dagdeel: Kies een item.

We proberen hier rekening mee te houden. Dat lukt niet altijd, omdat de trainingsgroep bij je profiel moet passen. Elke groep heeft zijn eigen profiel. Elke dag van de week trainen er groepen. Op maandag t/m donderdag is dat in de avond. Op vrijdag t/m zondag is dat in de ochtend.

**Vervolg**

Geef dit profiel een naam, bijv. lopersprofielvan**voornaamachternaam** en stuur het formulier terug naar de Technische Commissie Wegatletiek van Groningen Atletiek: tcw@groningenatletiek.nl Je krijgt dan advies welke loopgroep het beste bij je past en we spreken af wanneer je kan beginnen.

**Gezondheid en risico’s**

Mocht er sprake zijn van een lichamelijke beperking of heb je lang niet aan sport gedaan, consulteer dan je huisarts of Sport Medisch Adviescentrum. Bespreek het eventueel ook met je trainer als je bepaalde trainingsvormen niet of slechts beperkt kunt uitvoeren. Dit zou er ook toe kunnen leiden dat je advies krijgt in te stromen in een andere trainingsgroep.