Lieber Sportler, liebe Sportlerin!

Diese Untersuchung kann nur dann die erhoffte Information bringen, wenn wir über alle wichtigen Dinge im Zusammenhang mit dem Training Bescheid wissen. Bitte deshalb diesen Fragebogen so genau wie möglich ausfüllen.

Zu- und Vorname:       Geburtsdatum:

e-mail:       Telefon:

Testdatum:       Größe:       Gewicht:       Radmodell:

Gesamtgewicht Fahrer/Bekleidung/Fahrrad beim Test (vor Ort Abwaage):

### ***Fragen zur Gesundheit:*** *JA NEIN*

1. **Hast oder hattest du in letzter Zeit körperliche Beschwerden?** **[ ]** **[ ]**

wenn ja, welche?

1. **Hattest du in der Vergangenheit eines oder mehrere der folgenden gesundheitliche Probleme:**

Bewusstlosigkeit bei Belastung, Schwindel, Schmerzen in der Brust, Atemnot, hoher Blutdruck, Herzrasen?

wenn ja, welche?

1. **Rauchst du?** **[ ]** **[ ]**
2. **Möchtest du dein Körpergewicht (Körperfettanteil) reduzieren?** **[ ]** **[ ]**

### ***Fragen zum Sport:***

1. **Trainierst du systematisch, d.h. nach einem Trainingsplan?**

[ ]  NEIN [ ]  JA - seit wann (Jahr)       [ ]  nur manchmal

1. **Dein kurz-/mittelfristiges Leistungsziel (z.B. fit bleiben, Radmarathon, Triathlon (kurz/mittel/lang), o.ä.)**

1. **Wieviele Stunden Training hast du während der letzten 10 Wochen absolviert?**

durchschnittlich       Stunden/Woche, aufgeteilt auf       Einheiten pro Woche

[ ]  Ich habe in den letzten 10 Wochen nicht regelmäßig trainiert, Grund:

1. **Wieviele Stunden Training planst du für die nächsten Monate?**

durchschnittlich       Stunden/Woche, aufgeteilt auf       Einheiten pro Woche

1. **Wie hoch ist deine**
* Ruhe-Herzfrequenz      /min [ ]  weiß ich nicht
* Herzfrequenz beim Grundlagen-Ausdauertraining**/**min [ ]  weiß ich nicht
* Herzfrequenz bei maximaler Belastung      /min [ ]  weiß ich nicht
1. **Welches Durchschnittstempo könntest du derzeit eine Stunde in einem Wettkampf ungefähr durchfahren (flache Strecke, guter Asphalt, windstill)?** km/h
2. **Wie schnell fährst du ungefähr die langsamsten Trainingsfahrten (flach)?** km/h

**Puls:** **/**min

1. **Wie schnell fährst du ungefähr die schnellsten Trainingsfahrten (flach)?** km/h

**Puls:** **/**min

1. **Wie lange sind ungefähr die längsten Trainingsfahrten, die du derzeit absolvierst?** h       min
2. **Welche Fragen sollten wir bei der Testauswertung unbedingt beantworten?**

***Einverständniserklärung:***

Ich bestätige, dass ich mich freiwillig und aus eigenem Ermessen einem Leistungstest beim *team2012.at* unterziehe.
Mir ist bewusst, dass dies keine ärztliche Untersuchung ist. Ich bin gesund und bestätige mit meiner Teilnahme am Test, dass dem *team2012.at* im Falle eines aus dem Test entstandenen gesundheitlichen Schadens keine rechtlichen Folgen entstehen und bin mit der Zusendung von Informationen vom *team2012.at* an meine e-mail Adresse einverstanden. Ich bin für die Einhaltung der STVO verantwortlich und erkläre ausdrücklich, dass ich den Leistungstest auf eigene Gefahr durchführe, wobei das team2012.at keinerlei Haftung für Schäden an Gesundheit oder Material übernimmt.

 ***dein team2012.at***