

Kontaktné údaje

Meno:..... Bydlisko:.....
Priezvisko:..... Telefón:.....
Dátum narodenia:..... Mobil:.....
Pohlavie: Muž Žena Email:.....

Zdravie

Výška:..... Hmotnosť:.....
Súčasný zdravotný stav¹:.....
.....
.....
.....
Zdravotné problémy²:.....
.....
.....
.....
Stravovanie³:.....
.....
.....
.....

Výkonnosť

Doterajšia športová činnosť (nie len bežecká):.....
.....
.....
Bežecká výkonnosť v minulosti⁴:.....
Súčasná bežecká výkonnosť⁴:.....
Stručne popíšte súčasnú športovú aktivitu⁵:.....
.....
.....
.....
Kľudová srdcová frekvencia ráno po prebudení:.....
Odhad rýchlosti behu(v min/km) akou dokážete bežať bez obmedzenia
konverzácie:.....

Výkonnostné ciele

Čo je (má byť) cieľom Vášho behania:.....

Ak je cieľom Vášho behania určitý výkon v konkrétnej bežeckej disciplíne tak ho uveďte:..

.....

Orientačný dátum, kedy chcete tento cieľ dosiahnuť:.....

Ak je Vaším cieľom účasť na konkrétnych pretekoch, tak uveďte:

Dátum:.....

Podklad⁶:.....

Vzdialenosť:.....

Cielený výkon:.....

Tréning

Koľko dní v týždni chcete trénovať:.....

Zaškrtnite dni v týždni a uveďte časy, ktoré preferujete:

Po Čas: Štv Čas: Ne Čas:

Ut Čas: Pi Čas:

St Čas: So Čas: Nemám preferencie

Koľko času môžete venovať tréningu v tréningový deň:.....

Ako dlho chcete trénovať⁷:.....

Máte možnosť a chcete trénovať s monitorom srdcového tepu⁸

Máte možnosť a záujem trénovať na bežeckom páse⁸

Súhlasím so spracovaním hore uvedených osobných údajov v súlade so zák.č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení zákona č. 84/2014 Z. z. za účelom členstva v občianskom združení. Osobné údaje poskytujem spoločnosti REKREAČNÝ BEH, o. z. ZŠ Tupolevova 20, 851 01 Bratislava, IČO:31805159. Môj súhlas zanikne ak po dobu troch rokov nebudem využívať služby členstva. Mám právo na opravu nesprávnych, neúplných a neaktuálnych osobných údajov v ďalšie práva uvedené v § 28 cit. zákona.

V

Dátum:.....

Podpis klienta:.....

¹ Uveďte stručne vlastné subjektívne hodnotenie

² Ak nejaké momentálne máte, prípadne aj problémy z minulosti

³ Uveďte stručný popis vašich stravovacích zvyklostí

⁴ Uveďte vzdialenosť, čas, dátum (aspoň orientačne), prípadne profil trate

⁵ Uveďte druh športu, frekvenciu tréningov, intenzitu...

⁶ Atletický ovál, cesta, terén...

⁷ Napr.3 mesiace, rok, trvale...

⁸ Zaškrtnite ak súhlasíte