



PERSOONLIJKE DOELSTELLINGEN

1. **Welke zijn uw doelstellingen?** Er mogen meerdere zijn.

2. **Hoe vaak per week kunt u trainen?** _____ keer per week **en hoelang?** _____ uur.

3. **In een schaal van 1 tot tien, hoe ervaren bent u met fitnessstraining?** ____

4. **Welke vorm van trainingen spreken u het meeste aan?** Maak enkele keuzes

Krachttraining: Toestellen Vrije ruimte Geen van beide
 Groepslessen: High Impact Low Impact Ontspanning
 Cardio: Lopen Fietsen Roeien
 Anders, namelijk: _____

5. **SMART-doelstellingen stellen** (voordat u verdergaat, is het belangrijk om uw doelstellingen te herzien)

Is het Specifiek? ja/nee Verklaar: _____

Is het Meetbaar? ja/nee Verklaar: _____

Is het Acceptabel? ja/nee Verklaar: _____

Is het Reëel? ja/nee Verklaar: _____

Is het Tijdgebonden? ja/nee Verklaar: _____

6. **Gelieve één hoofddoelstelling op te schrijven:**

Ik wil _____ binnen een termijn van _____ bereiken.

7. **Wilt u nog iets aan uw trainer doorgeven voordat hij u adviezen/trainingen geeft?**

Naam: _____ **t.v.** _____ **Achternaam:** _____

Getekend op _____, 20____ **te** _____, _____ (land)

Handtekening

