

10 Fragen zum Coaching

- 1) Sportliches Ziel bis wann?
- 2) Bestes Sportliches Resultat bisher.
- 3) Trainingsaufwand pro Woche in Std.
Swim
Bike
Run
- 4) Ideales Körpergewicht? Gewicht heute?
- 5) Maxpuls, Ruhepuls.
- 6) Familienstand/Berufstand
- 7) Persönliche Stärken/Schwächen
- 8) Ein paar Sätze zu Ihrer Ernährung.
- 9) Laktatetest? Bitte anfügen!
- 10) Erwartungen an den Coach?