

LISTEN TABELLEN FORMULARE

Sie finden hier Vorlagen der verschiedensten Art welche die Erstellung von Trainingsprogrammen erleichtern sollen! Sie können natürlich alle diese Vorlagen für Ihre speziellen Zwecke anpassen oder als Basis für Ihre Ideen nehmen! Einige Seiten sind auch als Hilfe für die Kundenbehandlung gedacht und spezielle Tipps für die Personal Trainingsarbeit!

Beratungsblatt
Testvorgaben
Testprotokoll
Testkarte
Zusatzinfos
Personal Coaching
Cardio Card
Anamnese/Test Card
Vita(I) Pass
Sportartanalysebogen
Verschiedene Trainingspläne
Trainingspuls zum Ausdauertraining
3 Intervall-Trainings
Testvergleichstafel
Muskelregenerationszeiten
Korrelation BMI - Fettmessung
Verschiedene Trainingsfaktoren
Der große Fitness-Gesundheits-Vitalitäts-CHECK
Tabelle verschiedener Leistungsfaktoren
3-teilig „Do it yourself“ - Beweglichkeitstests
Kundentypen - Menschen wie Du und Ich
4 „Sucher“ und ihre Sternzeichen