

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

LUKASZCYCLING.COM | TRENING • PASJA • KOLARSTWO



PODSTAWOWE INFORMACJE

IMIĘ I NAZWISKO

EMAIL

DATA URODZENIA

ADRES

NUMER TEL.

INFORMACJE TRENINGOWE

PODAJ SVOJĄ AKTUALNĄ WAGĘ

WZROST

JAK DŁUGO UPRAWIASZ KLARSTWO ?

ILE DNI W TYGODNIU MOŻESZ POŚWIĘCIĆ NA TRENING ?

ILE GODZIN W TYGODNIU MOŻESZ POŚWIĘCIĆ NA TRENING ?

CZY POSIADASZ POMIAR MOCY ?

CZY POSIADASZ OPASKĘ TĘTNA ?

CZY POSIADASZ CZUJNIK PRĘDKOŚCI ?

CZY POSIADASZ CZUJNIK KADENCJI ?

CZY POSIADASZ TRENAŻER ? JEŚLI TAK, TO JAKI ?

CZY MASZ DOSTĘP DO SIŁOWNI ?

CZY POSIADASZ URZĄDZENIE DO REJESTRACJI TRENINGU ? JEŚLI TAK TO
JAKIE ? (NAZWA , MODEL)

INNE SPORTY JAKIE MOŻESZ UPRAWIAĆ (UZUPEŁNIAJĄCO ?)

JAKIE DYSTANSE JEŹDZISZ LUB CHCESZ JEŹDZIĆ, DOCELOWO W
WYŚCIGACH ?

JAKIE POSIADASZ ROWERY (MTB , GRAVEL , SZOSA , TT) WYMIEŃ

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

LUKASZCYCLING.COM | TRENING • PASJA • KOLARSTWO



CELE I WSPÓŁPRACA

JAKI MASZ CEL TRENINGU ? , DO CZEGO DĄŻYSZ ?

PODAJ NAZWĘ ZAWODÓW KTÓRE SĄ TWOIM PRIORYTETEM

JAKIE JEST TWOJE NASTAWIWNIE DO TRENINGU ?

NA JAKIM OBECNIE POZIOMIE OCENIASZ SWOJĄ FORMĘ (OD 1 DO 10)?

OPISZ SVOJE MOCNE STRONY PODCZAS JAZDY NA ROWERZE

OPISZ SVOJE SŁABE STRONY PODCZAS JAZDY NA ROWERZE

JAKI PLAN TRENINGOWY CIĘ INTERESUJE ? (OPIEKA TRENERSKA ,
GOTOWY PLAN TRENINGOWY ?)

CZY WYRAŻASZ ZGODĘ NA UDOSTĘPNIANIE SWOJEGO WIZERUNKU ?
ZDJĘCIA Z TRENINGÓW LUB ZAWODÓW ?

W razie problemów z wypełnieniem formularza , skontaktuj się ze mną- dzwoniemy się i wspólnie wypełnimy formularz

Pozdrawiam - Łukasz Tel. 725226196

Wypełniony formularz należy odesłać na adres lukaszcycling@gmail.com