Planung FitSport-Coaching

Fragebogen für deine Saison 2027

Mit diesem Fragebogen legst du die Basis für deine Trainingsplanung 2027. Ungefähre Angaben sind willkommen – was noch offen ist, besprechen wir zusammen. Dauer: etwa 10 Minuten.

So geht's: PDF herunterladen, am Computer oder Handy ausfüllen (z. B. Adobe Acrobat Reader), speichern und bis am 22.11.2026 an vero@fitsport.ch schicken.

1 Über dich

Vorname

Name

E-Mail

Telefon / WhatsApp

Jahrgang

Ich bin …

- ☐ in einer FitSport-Gruppe
- ☐ Vereinsmitglied
- ☐ neu bei FitSport

Meine Sportarten 2027

- ☐ Laufen (Strasse)
- ☐ Trail
- ☐ Triathlon
- ☐ Duathlon
- ☐ Rad
- ☐ Schwimmen
- ☐ Andere

Ich trainiere regelmässig seit …

- ☐ weniger als 1 Jahr
- ☐ 1–3 Jahren
- ☐ 3–5 Jahren
- ☐ mehr als 5 Jahren

2 Rückblick 2026

So oft habe ich 2026 im Schnitt trainiert (pro Woche)

- ☐ 1–2 ×
- ☐ 3–4 ×
- ☐ 5–6 ×
- ☐ 7 × oder mehr

Ungefähr Stunden pro Woche

Schwellentempo oder -puls, falls bekannt

Meine Wettkämpfe 2026 mit Resultat

Was lief 2026 gut? Was weniger?

Referenzzeiten – eine reicht, ungefähr ist ok:

1000 m | **5 km** | **10 km** | **Halbmarathon** | **Marathon**

Nur für Triathlon / Schwimmen / Rad:

400 m Schwimmen (Zeit oder «noch nicht am Stück»)

FTP Rad, falls bekannt

3 Gesundheit (freiwillig)

Diese Angaben sind freiwillig und helfen mir, dein Training sicher zu planen. Nur ich sehe sie.

Verletzungen in den letzten 2 Jahren

Aktuelle Beschwerden, Einschränkungen oder ärztliche Vorgaben

4 Ziele 2027

Mehrere Ziele, auch in verschiedenen Sportarten, sind möglich (z. B. Marathon im Frühling, Triathlon im Sommer). Höchstens 2 A-Wettkämpfe pro Saison, idealerweise 3–4 Monate auseinander. Priorität: A = Saisonhöhepunkt, B = wichtig, C = Vorbereitung / Spass.

Mein wichtigstes Ziel 2027 in eigenen Worten

Wettkampf / Ort	Datum	Sportart, Distanz	Prio A/B/C	fix/prov.	Zielzeit

Wenn sich zwei Ziele in die Quere kommen: Welches ist dir wichtiger?

5 Deine Trainingswoche 2027

An diesen Tagen kann ich trainieren

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

Realistisch sind pro Woche

☐ 2 Einheiten ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 oder mehr

Längste Einheit am Wochenende

☐ bis 1 h ☐ 1–2 h ☐ 2–3 h ☐ mehr als 3 h

Ich habe Zugang zu …

☐ Bahn / Stadion ☐ Fitness / Kraftraum ☐ Uhr mit GPS / Puls ☐ Pulsgurt
☐ Hallenbad ☐ Freiwasser ☐ Rennvelo / Zeitfahrvelo ☐ Rollentrainer
☐ Wattmesser

Ferien oder Abwesenheiten 2027, die du schon kennst

6 Abschluss

Möchtest du mir sonst noch etwas sagen?

Datenschutz

Deine Angaben sieht nur Véronique Durrer (FitSport-Coaching). Sie werden nicht weitergegeben, nur für deine Trainingsplanung verwendet und nach der Saison 2027 gelöscht – ausser du trainierst weiter mit mir. Für die Auswertung nutze ich auch digitale, KI-gestützte Werkzeuge, wenn möglich ohne deinen Namen. Du kannst jederzeit Auskunft, Korrektur oder Löschung verlangen.

☐ Ich habe die Datenschutzhinweise gelesen und bin einverstanden, dass Véronique Durrer meine Angaben – inklusive freiwilliger Gesundheitsangaben – für meine Trainingsplanung verwendet.

Ort, Datum | **Name**

Danke! Ich melde mich bei dir – und freue mich auf dein Jahr 2027.