



# VALMENTAJA VILLE NISSINEN TAUSTATIEDOT



Etunimi

Sukunimi

Ikä

Pituus

Paino

v

cm

kg

Osoite

Puhelin

Sähköposti

TOIMINTA liikunnassa (harrastukset) tai urheilussa (lajit) aikaisemmin tai nyt?

SAAVUTUKSET liikunnassa (esim. testitulokset) tai urheilussa (esim. palkinnot)?

TAVOITTEET liikunnassa (esim. liikkuvuuden parantaminen) tai urheilussa (esim. tulevalla kaudella)?

Toivomukset valmennukselta ja valmentajalta (esim. sisältö ja kellonajat)?

Tilanne elämässä (esim. siviilisääty ja työ)?

Liikuntakerrat viikossa

0-2 kertaa

2-4 kertaa

Yli 4 kertaa

Arkiaktiivisuustaso

Matala

Kohtuullinen

Korkea

Liikuntakerran keskimääräinen kesto

30-60 minuuttia

60-90 minuuttia

Yli 90 minuuttia

Työpäivän keskimääräinen kesto

1-4 tuntia

4-8 tuntia

Yli 8 tuntia

Liikuntakerran keskimääräinen kuormittavuus

Kevyt

Keskiraskas

Raskas

Työpäivän keskimääräinen kuormittavuus

Kevyt

Keskiraskas

Raskas

1 2 3 4 5

Minkä tasoisena pidät kestävyttäsi?

Minkä tasoisena pidät nopeuttasi?

Minkä tasoisena pidät liikkuvuuttasi?

Minkä tasoisena pidät voimaasi?

Minkä tasoisena pidät tasapainoasi?

Onko sinulla lääkärin toteamia sairauksia tai toistuvia vaivoja?

Ei

Kyllä

Mitä?

Myönnän valmentajalle luvan käyttää sosiaalisessa mediassa kuvia ja videoita, joissa esiinnyn.