|  |  |
| --- | --- |
| 1. Ime i prezime |  |
| 1. Datum rođenja |  |
| 1. Visina |  |
| 1. Težina |  |
| 1. Telefon |  |
| 1. E-mail |  |
| 1. Puls u mirovanju |  |
| 1. Max puls |  |
| 1. Da li koristite sat sa GPS i pulsmetar |  |
| 1. Vaša sportska istorija |  |
| 1. Istorija takmičenja/trka |  |
| 1. 5 km trcanje? Trenutno i PB (personal best)? Za PB napišite molim vas kada i gde |  |
| 1. 10km trcanje? Trenutno i PB (personal best)? Za PB napišite molim vas kada i gde |  |
| 1. Najduža trka? Kad i gde |  |
| 1. Kakve vam trke najviše odgovaraju (ultre, tehnički tereni, VK…)? |  |
| 1. Povrede? Istorijat povreda? Trenutne povrede? |  |
| 1. Način ishrane, opišite jedan vaš dan |  |
| 1. Prosečan broj sati sna? |  |
| 1. Lekarski pregled kojim je potvrđena vaša sposobnost da se bavite sportom ovog tipa |  |
| 1. Kako ste trenirali u poslednja 3 meseca (broj sati nedeljno, intenzitet, obim itd)? |  |
| 1. Vaše mogućnosti za trening? (broj sati nedeljno, termini, da li postoje dani/termini tokom kojih preferirate da trenirate)? |  |
| 1. Gde živite? Molimo vas da opišete pristup stazama za trčanje. |  |
| 1. Šta smatrate vašom snagom, a šta slabostima kod trčanja? |  |
| 1. Ciljevi za sezonu 2023? Glavni cilj? Drugi ciljevi? (datum/mesto?) |  |
| 1. Koje metode oporavko koristite nakon treninga/trke? |  |
| 1. Da li koristite suplementaciju? Ako je vaš odgovor Da navedite šta koristite. |  |
| 1. Kako se hranite i hidrirate tokom trke? |  |
| 1. Kako vam izgleda nedelja pre trke? Treninzi, ishrana, oporavak… |  |
| 1. Da li radite trening snage? Ako je vaš odgovor Da navedite koliko puta nedeljno. |  |
| 1. Da li radite vežbe istezanja? Ako je vaš odgovor Da navedite kada ih radite. |  |
| 1. Poređaj navedeno od 1 pa na dalje po prioritetu: porodica, posao, druzenje, sport. |  |
| 1. Zanimanje? |  |
| 1. Koji skyrunning format preferirate? |  |
| 1. Koje ste kvalifikacione trke izabrali za Evropsko prvenstvo? |  |