Träningsdeklaration  
*Alexander Öqvist  
CEO & Personal Trainer*



Det här är en hälso & träningsdeklaration som är nödvändig för att din PT ska kunna få en så bra bild om dig och din fysiska situation som möjligt. Om du har bilder i avslappnad position så är det ett plus och gör det lättare att ta före & efter bilder för att se resultaten. Försök svara så noga som möjligt och lägg gärna till om det är något speciellt din PT borde veta.

Träningsdeklaration skickas till alexander@noregrets.se  
 **Namn:  
Ålder:  
Yrke** (stillasittande eller fysiskt arbete):  
**Vikt & Höjd:**

**Ungefärlig Fettprocent:**

**Träningserfarenhet** – Hur länge har du tränat, vad har du tränat tidigare och är det några speciella träningsprogram du har provat?

**Daglig Aktivitetsnivå** (intensitet och varighet). Hur tungt och hur länge utövar du någon annan fysisk aktivitet förutom styrketräning?

**Hur ofta önskar du att träna eller har möjlighet att träna?** Primärt till styrketräning & konditionsträning. Var realistisk och tänk på jobb, familj osv. Hur mycket du klarar av helt enkelt.

**Översikt över kost**, en typisk dag – skriv upp hur en dag ser ut för dig, med tider, mat, mängd och när du tränar.

**Mål - Kortsiktigt**   
**Mål - Långsiktigt**

**Sjukdommar, Matintoleranser, allergier, skador osv:**