

FICHA CLIENTE ENTRENADOR PERSONAL

FICHA DO CLIENTE - TREINAMENTO PERSONALIZADO

DADOS PESSOAIS

Nome completo: Data de nascimento:

Telefone: Email:

Ocupacion: Horário preferido:

OBJETIVOS E MOTIVAÇÃO

Objetivo principal:

Prazo estimado: Nível de comprometimento (1-10):

Experiência prévia:

HISTÓRICO MÉDICO E LESÕES

Lesiones actuales o pasadas:

Medicação atual:

Condições médicas relevantes:

Limitações de movimento:

QUESTIONÁRIO PAR-Q BÁSICO

Le ha dicho su medico que tiene una condicion cardiaca? Sim Não

Siente dolor en el pecho al realizar actividad fisica? Sim Não

Ha perdido el conocimiento o el equilibrio por mareos? Sim Não

Tiene algun problema osejo o articular que pueda empeorar con ejercicio? Sim Não

Toma medicacion para la presion arterial o el corazon? Sim Não

Conoce alguna otra razon por la que no deberia hacer ejercicio? Sim Não

MEDIDAS INICIAIS

Peso (kg): Altura (cm): IMC:

Cintura (cm): Quadril (cm): % Gordura:

Data: Firma del cliente:

Modelo criado por TrainerStudio - www.trainerstudio.com