**KWESTIONARIUSZ BIEGACZA**

**Imię:**

**Nazwisko:**

**Data urodzenia:**

**Adres e-mail:**

**Ile dni jesteś w stanie poświęcić na trening? Zaznacz te, które ci pasują.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Od kiedy zacząłeś/zaczęłaś trenować:**

**Rekordy życiowe:** *Podaj dystans i czas oraz przybliżoną datę.*

**Cel treningu oraz planowane starty w biegach:** *Uzupełnij załączoną tabelą Excel-a*

**Data rozpoczęcia treningów:** *Od kiedy jesteś gotowy/a zacząć trenować wg planu?*

**Czy posiadasz konto na GarminConnect?** *Podaj link i udostępnij treningi dla „JacekBiega” lub podaj dane do innej aplikacji, dzięki której będziemy mogli weryfikować poprawność wykonywania treningów.*

**Inne uwagi:**