**Inschrijfformulier Runnercoachpierre**

Leuk je te verwelkomen aan de startstreep!
Om je zo goed mogelijk te begeleiden, dien je de onderstaande gegevens in te vullen:

Voor- en achternaam :

Telefoonnummer:

Geboortedatum (d-m-j):

Geslacht:

Adres:

Postcode :

Woonplaats :

Emailadres:

\_\_\_\_ Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden van Runnercoach Pierre\*
 (te downloaden op de website [www.runnercoachpierre.nl](http://www.runnercoachpierre.nl) )

\*Vereiste gegevens aankruisen voor akkoord

Graag wil ik starten per: \_\_ \_\_ \_\_\_\_ (datum)

 **Ik kies voor**:

* Groepstraining  1x per week   **€ 24,50 per maand**
* Groepstraining  1x per week   **€ 68,- per 3 maanden**
* 1 maand Personal Runningschema op maat **€ 36,- per maand**
* 3 maanden Personal Runningschema op maat **€ 99,- per 3 maanden**
* 1 Personal Running training in Beneden-Leeuwen **€ 60,- per sessie**

|  |
| --- |
|  |

Kortingscode (optioneel): ­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Indien je kiest voor een Personal Runningschema, vul dan de vragenlijst op de volgende pagina ook in. In alle andere gevallen dien je het ingevulde formulier te mailen naar info@runnercoachpierre.nl

| **Vragenlijst Personal Runningschema** | **Vul hieronder je antwoorden in** |
| --- | --- |
| Aantal jaren loopervaring |  |
| Lid loopgroep of zelfstandig lopen? |  |
| Aantal trainingen per week + welke sport graag erbij vermelden |  |
| Hoe lang kun je momenteel hardlopen zonder te stoppen |  |
| Recente tijd op 5 en/of 10 km wedstrijd (indien van toepassing) |  |
| Blessureverleden (welke en evt. recente klachten)  |  |
| Hoeveel trainingsmomenten ben je in de voorbereidingsperiode per week beschikbaar? |  |
| Doelstelling van het schema, graag zo precies mogelijk (wanneer, welke afstand, welke tijd als doel) |  |
| Wanneer wil je starten met het trainen op schema? |  |
| Heb je nog andere zaken gepland in de komende periode om rekening mee te houden voor het schema (vakanties, andere wedstrijden etc) |  |
| Gebruik je een horloge met gps om je snelheid tijdens het lopen te kunnen bekijken? |  |
| Gebruik je Strava / Garmin Connect zodat ik je trainingen kan bekijken/analyseren? Andere manier om te volgen? |   |
| Op welke ondergrond(-en) loop je meestal hard? |  |
| Verdere bijzonderheden om rekening mee te houden  |  |