**ALLGEMEIN**

1. Seit wann betreibst Du Sport?

2. Seit wann trainierst Du Powerlifting-spezifisch?

3. Welchen Sport hast Du vorher betrieben?

4. Wie ist Deine Entwicklung im Powerlifting? (ein paar Zahlen/Sätze seit Beginn, damit man sich die Sprünge gut vorstellen kann, die Du bisher hattest)

5. Aktuelle Bestwerte? (WK und Gym)

6. Aktuelles Körpergewicht?

7. Wie hat sich dein Körpergewicht verändert, seitdem Du Powerlifting-spezifisch trainierst?

8. Was sind Deine kurzfristigen Ziele?

9. Was sind Deine mittelfristigen Ziele?

10. Was sind Deine langfristigen Ziele?

**GESUNDHEIT**

1. Bisherige Verletzungen? (nicht nur im Powerlifting, sondern generell)

2. Aktuelle Einschränkungen?

3. Gesundheitliche Probleme?

4. Wann gehst Du i.d.R. ins Bett und wann stehst Du auf?

5. Welchen Beruf übst Du aus?

6. Wie viel bewegst Du Dich im Alltag?

7. Wie ernährst Du Dich? (ein paar Details)

**TRAINING**

1. Wie sah Dein bisheriges Training aus – wie sieht Dein aktuelles Training aus?

2. Kann ich Deinen bisherigen Trainingsplan einsehen (die letzten 15-20 Wochen wären gut)?

3. Welchen Stil haben Deine Wettkampfdisziplinen? (Lowbar/Highbar, welcher Finger an der Markierung beim Bankdrücken, Conventional/Sumo) 🡪 Videolink senden mit Versuchen

4. Gibt es Übungen, die Du nicht machen kannst (räumlich bedingt / körperlich bedingt)?

5. Wie oft pro Woche möchtest Du trainieren und welche Wochentage sollen es sein?

6. Wie lang darf eine Trainingseinheit sein?

7. Bitte Dein mögliches Trainingsequipment auflisten (bitte auch Spezialnanteln auflisten und Kiloangaben dazu schreiben)

**PLANUNG**

1. Was soll Dein nächster Höhepunkt werden?

2. Welche Wettkämpfe möchtest Du in nächster Zeit mitmachen?

3. Gibt es Ausfälle, von denen Du bereits jetzt weißt? (Urlaub, Feste, trainingsfreie Zeiten, etc.)

4. Sonstiges was ich wissen sollte?