|  |  |
| --- | --- |
| Imię, nazwisko, wiek, waga,wzrost, staż treningowy, czy uprawiasz jeszcze jakiś sport jak tak to jak często i jaka to dyscyplina? |  |
| Przebyte kontuzję oraz choroby. |  |
| Jaki jest Twój główny cel? Co chcesz poprawić? Doprecyzuj np.: “Chcę bardziej jędrne pośladki”, “Chcę większe bicepsy”. |  |
| Ile razy w tygodniu chcesz trenować? |  |
| Podaj specyfikę swojej pracy. |  |
| Dodatkowe informacje, jeśli masz :) |  |

