



Персональный тренер

Владимир Рудаков

ПРОЕКТ «ИЗМЕНИ СЕБЯ И СВОЁ ТЕЛО ЗА 12 НЕДЕЛЬ»

Регистрационная анкета участника № _____ от _____ 20__ г.

Ф.И.О.: _____

Дата рождения: _____ г.

Город: _____ Страна: _____

Вес: _____ кг Рост _____ см Возраст _____ лет

Травмы, хронические заболевания, перенесенные операции: _____

Тренировки дома Тренировки в зале Тренировки на улице

ДОСТУПНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ДОМА:

Старт. Дата: _____

Финиш. Дата: _____

Замеры, объём см.: (ДО)		Замеры, объём см.: (ПОСЛЕ)	
Грудь _____	Талия _____	Грудь _____	Талия _____
Бедра _____	*Бицепс _____	Бедра _____	*Бицепс _____
*Плечи _____	Вес: _____	*Плечи _____	Вес: _____

*для мужчин

Фотографии «ДО» начала проекта мной отправлены

План питания получен

Программа тренировок получена

Я, _____ (подпись)

даю полное согласие на участие в проекте «Измени себя и своё тело за 12 недель». Обязуюсь еженедельно (на протяжении 12 недель) отправлять отчёты по соблюдению плана питания, предоставлять информацию по тренировочному процессу.

Итоги, результат, процент выполнения плана на протяжении 12 недель

Выполн. плана питания _____ %

Выполн трен. программы _____ %

