



PERFORMANCE BOXING

1. Basisdaten

Name _____

- Geburtsdatum _____
- Größe _____
- Aktuelles Gewicht _____
- Zielgewicht _____
- Beruf / Aktivitätslevel im Alltag _____
- Wie oft pro Woche ist Training realistisch möglich _____
- Training im Gym Training zu Hause

2. Training

- Trainingserfahrung: Anfänger Fortgeschritten erfahren
- Lieblingsübungen _____
- Übungen, die gar nicht gehen _____
- Verletzungen oder Einschränkungen _____
- Verfügbare Geräte _____
- Fokus auf Kraft, Muskelaufbau oder Fettabbau

3. Ernährung

- Lebensmittel, die nicht vertragen oder nicht gemocht werden _____
- Essverhalten _____
- Ziel: Abnehmen Halten Muskelaufbau
- Veggie Vegan alles
- Wie viel Zeit pro Tag realistisch fürs Kochen _____

4. Motivation & Umfeld

- Hauptgrund fürs Ziel _____
- Gab's schon Versuche davor? Was hat funktioniert / was nicht? _____

- Wie stark ist die aktuelle Motivation (1–10)? _____