**Bedankt voor de aankoop van uw trainingschema op maat! Samen gaan we een trainingschema ontwikkelen om uw doelen te behalen. Om dit schema te maken heb ik onderstaande informatie nodig. Mail deze informatie naar FlexFitMolenlanden@hotmail.com. Het schema zal binnen 3 werkdagen naar uw opgegeven e-mailadres gestuurd worden. Heeft u vragen of opmerkingen? Neem dan gerust contact op!**

**Naam:**

**E-mailadres:**

**Telefoonnummer (optioneel):**

**Leeftijd:**

**Lengte:**

**Gewicht:**

**Sport ervaring:**

**Blessures:**

**Wat is uw trainingsdoel?:**

**Hoeveel dagen wilt u trainen in de week?:**

**Hoelang wilt u dat uw training duurt?:**

**Heeft u oefeningen die u verplicht in uw schema wilt?:**

**Zijn er oefeningen die u absoluut niet in uw schema wilt?**

**Wilt u cardio toegevoegd in uw training?:**

**Heeft u verder nog wat toe te voegen aan bovengenoemde informatie?:**

****