



Spørgeskema

Navn _____

Alder _____

Hvor længe har du løbetrænet _____

Har du dyrket anden sport og hvor længe _____

Hvor meget træner du nu km/timer om ugen _____

Har du haft skader og hvilke _____

Har du fået behandling og hvilken _____

Har du pt. skader/smerter _____

Oplever du ømhed/træthed ved løb/hvor _____

Har du indlægssåler/hvorfor? _____

Løbetider:

5km _____

10km _____

Halv marathon _____

Marathon _____

Andet _____

