



Spørsmål til den dårlig fungerende utøver:

Navn:..... f:

Hvor mange uker har du fungert dårligere enn normalt?uker

Hvor mange timer pr uke har du trent etter at du fikk problemer.....Ant økter i uka.....

Hvor mange treningstimer pr uke hadde du når du fungerte normalt..... Ant økter i uka.....

Økte du treningsbelastningen i tiden før du fikk problemer? Ja..... Nei.....

Hvor mye?%. Hvor lenge?.....uker

Hvilke 2 av problemene som er listet opp nederst på arket meldte seg først?.....

.....

Har prestasjonsevnen din **målbart** blitt dårligere? Ja..... Nei..... Hvor mange % ?

På hvilke måte har du målt prestasjonsfallet?.....

Har hvilepuls..... eller submaksimalpuls..... endret seg?ant slag opp/ned

Bedømt ut i fra hvordan du normalt har det, svar på følgende spørsmål:

Appetittproblemer mer uendret..... mindre..... antall uker....

Søvnproblemer mer uendret..... mindre..... antall uker....

Generell tretthetsfølelse mer uendret..... mindre..... antall uker....



OLYMPIATOPPENS HELSEAVDELING

Muskulær tretthet	mer	uendret.....	mindre.....	antall uker....
Muskulær stivhet/smerte	mer	uendret.....	mindre.....	antall uker....
Skadeproblemer	mer	uendret.....	mindre.....	antall uker....
Humørproblemer	mer	uendret.....	mindre.....	antall uker....
Motivasjonsproblemer	mer	uendret.....	mindre.....	antall uker....
Forkjølelser/luftveisinfeksjoner	mer	uendret.....	mindre.....	antall uker....
Mage/fordøyelsesproblemer	mer	uendret.....	mindre.....	antall uker....