



KİŞİSEL BİLGİLER

Tarih 01 / 01 / 21

Adı Erkek Cinsiyeti Doğum Tarihi / /

Soyadı ÖRNEK Eğitmeni



VÜCUT KOMPOZİSYONU

Yöntem	Marka	Model	Ağırlık kg	BMR kcal / h	Yağ %	TBW kg
<u>BIA</u>	<u>Accunia</u>	<u>BC 310</u>	<u>82.8</u>	<u>1573</u>	<u>22</u>	<u>46.5</u>



ACSM / AHA RİSK FAKTÖRLERİ

Sedanter Yaşam Tarzı Mesleği Fitness Eğitmeni Egzersiz Geçmişi Düzenli egzersiz...

Sigara Kullanımı Günlük adet yıldır kullanıyor

Aile Geçmişi Baba Tarafı Anne Tarafı Eforlu Test Var Yok Sonucu

Hipertansiyon Sistolik 116 Diastolik 76 Nabız 68

Obezite Boy 177 Kilo 82.8

Hiperlipidemi T.K. 180 HDL 45 LDL 110

Açlık glukozunda artış A.K.Ş. 98



MAX VO2 TESPİTİ

Tarih	Test Adı	Veri I km/h Watt, Mesafe	Veri II Eğitim Seviye	Süre dak sn	Nabız Atım/dak
<u>01 / 01 / 21</u>	<u>Submaksimal Koşu</u>	<u>9.0</u>	<u>-</u>	<u>3 : 00</u>	<u>162</u>



KUVVET TESPİTLERİ

Tarih	Test Adı	Veri I RM, Tekrar	Veri II Ağırlık, Süre	Notlar
<u>01 / 01 / 21</u>	<u>Plank Duruşu</u>	<input type="text"/>	<u>135"</u>	
<u>01 / 01 / 21</u>	<u>Bench Press</u>	<u>10</u>	<u>60 kg</u>	
<u>01 / 01 / 21</u>	<u>Leg Press</u>	<u>9</u>	<u>100 kg</u>	
..... / /	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
..... / /	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
..... / /	<input type="text"/>	<input type="text"/>	



ESNEKLİK TESPİTLERİ

Tarih	Test Adı	Veri I cm	Veri II Derece	Notlar
<u>01 / 01 / 21</u>	<u>Otur - Eriş</u>	<u>28</u>	<input type="text"/>	
..... / /	<input type="text"/>	<input type="text"/>	