



## KİŞİSEL BİLGİLER

Tarih 01 / 01 / 21

Adı Kadın 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>BC310</u>	<u>50.4</u>	<u>1164</u>	<u>23.8</u>	<u>27.6</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 110 Diastolik 60 Nabız 65

Obezite Boy 159 Kilo 50.4

Hiperlipidemi T.K. 160 HDL 69 LDL 75

Açlık glukozunda artış A.K.Ş. 92



## 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 Kosu</u>	<u>9.0</u>	<u>-</u>	<u>3 : 00</u>	<u>165</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>9</u>	<u>24 kg</u>	
<u>01 / 01 / 21</u>	<u>Leg Press</u>	<u>10</u>	<u>50 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>35</u>	<input type="text"/>	
..... / ..... / .....	.....	<input type="text"/>	<input type="text"/>	