**FITNESS ASSESSMENT**

**Định hướng tập luyện**

*Lễ tân:*

*Ngày: Giờ: Huấn luyện viên:*

*LOẠI BUỔI TẬP:* F0 F1 F2  *Tư vấn viên:*

**THÔNG TIN CÁ NHÂN**

|  |  |
| --- | --- |
| Họ tên: | Mục tiêu tập luyện (*hoặc bệnh lý cần lưu ý*) |
| Mã Hội viên: | Tuổi: |
| Số điện thoại: | Giới tính: |
| **CADIOVASCULAR WORKOUT – *BÀI TẬP TIM MẠCH*** |
|  | **Program / Level***Chương trình/Cấp độ* | **Time***Thời gian* | **Heart Rate Level***Nhịp tim* |
| Treadmill- Máy đi bộ |  |  | Beginner – Sơ cấp (60-70% max) bpm |
| Bike: Xe đạp |  |  | Intermadiate – Trung cấp (70-80% max)= bpm |
| Option – Lựa chọn |  |  | Nhịp tim tối đa (220-tuổi)= bmp |
| **RESISTANCE WORKOUT – BÀI TẬP KHÁNG LỰC** |
| **Exercises****Bài tập** | **Reps****Số lần** | **Sets****Số lượt** | **Weight****Cân nặng** | **Rest****Nghỉ** | **Notes****Ghi chú** |
| *1.Tập duỗi chân* |  |  |  |  |  |
| *2.Tập co chân* |  |  |  |  |  |
| *3. Tập nén ngực* |  |  |  |  |  |
| *4. Ghế kéo tạ* |  |  |  |  |  |
| *5. Khép hông* |  |  |  |  |  |
| *6. Dạng hông* |  |  |  |  |  |
| *7. Tập cơ nhị đầu* |  |  |  |  |  |
| *8. Duỗi thẳng cơ tam đầu* |  |  |  |  |  |
| *9. Tập bụng trên ghế* |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **STRETCHING – CÁC ĐỘNG TÁC CĂNG DUỖI** |
| **Hamstring***Kheo chân* | **Front Thigh***Đùi trước* | **Torso***Thân trên* | **Chest***Ngực* |
| Kết quả hình ảnh cho stretching hamstring | Hình ảnh có liên quan | Kết quả hình ảnh cho stretching torso | Kết quả hình ảnh cho stretching chest |
| **Các động tác căng duỗi bổ sung:** |

Bạn có hài lòng với sự hướng dẫn, hỗ trợ của HLV?

Hài lòng Không hài lòng

Ý kiến của HLV:

Chữ ký Khách hàng: