

# **Fit-Check Valutativo Online**

**Data:**

**Nome/Cognome:**

**Indirizzo (via, cap, città, provincia):**

**Età:**

**Email:**

**Peso:**

**Altezza:**

**Attività lavorativa (sedentaria, attiva, ecc...):**

**Attività sportive praticate in passato:**

**Attualmente e nell'ultimo anno come ti sei allenato:**

**Hai acquistato qualche corso del Coach Miletto, se si quali?**

**Se ti alleni in casa quali attrezzi hai:**

**Obiettivo, cosa vorresti ottenere con questo percorso di Coaching:**

**Quanti giorni ti potresti allenare e per quanti minuti:**

**Eventuali Infortuni da tenere in considerazione:**

**In passato sei già stato seguito da Trainer? Come ti sei trovato o eventualmente dove ha sbagliato?**

**Tablelle peso/Circonferenze da compilare da cartella condivisa e inviare feedback quando completata**

**Scattare 3 Foto (frontale, laterale, posteriore) per valutazione corporea e inviare feedback quando completata**