**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](https://www.google.com.vn/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiQ4tvcm4PXAhWLvbwKHSvpCHcQjRwIBw&url=http://workoutlabs.com/exercise-guide/hamstring-stretch/&psig=AOvVaw1FBUvdXEjSqHqKmA44AW7q&ust=1508726865957602) | | [Hình ảnh có liên quan](https://www.google.com.vn/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiV1sGWnIPXAhVEbrwKHfEUDFkQjRwIBw&url=https://thegreatbalancingact.wordpress.com/tag/stretching/&psig=AOvVaw234wG1i8h40vo-vNoLxXB7&ust=1508726912929918) | | | | | [Kết quả hình ảnh cho stretching torso](https://www.google.com.vn/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjT_N7UnIPXAhVFgbwKHToRAWoQjRwIBw&url=https://www.pinterest.com/hollidayjohn/stretching/&psig=AOvVaw38l1sLLMR0eOYlsH549bKl&ust=1508727119621132) | | | | | [Kết quả hình ảnh cho stretching chest](https://www.google.com.vn/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjK8r-bqYPXAhWML48KHUSmAQ8QjRwIBw&url=http://www.weightlossforall.com/stretching-upper-body.htm&psig=AOvVaw07bYSMZAvKTahEYfL4KWur&ust=1508730480895691) |
| **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: