Elitsatsande bandyspelare

Vi är 6 stycken tjejer som studerar till hälsocoach, PT och gruppträningsinstruktör på Lillsveds Idrottsfolkhögskola. Vi har fått uppgiften av vår lärare Martin Nyman att bland annat se över elitsatsande personers näringsintag i samband med fysisk aktivitet.  
I denna enkät kommer du få svara på frågor gällande din träning, kost och hälsa.

Svara så sanningsenligt du kan. På de frågor du inte kan svara precis, generalisera och välj det svar som stämmer för det mesta.

Tack för din medverkan!  
Ulrika, Terese, Jessica, Nora, Sofie och Alexandra

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ålder: | Längd: | Vikt: | Position: |

1. Hur många timmar på ett ungefär sover du per natt?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5h | 6h | 7h | 8h | 9h |

1. Hur ofta tränar du?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3-5ggr i veckan | 6-10 ggr i veckan | 2ggr per dag |

1. Hur länge varar varje pass?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 h | 1h 30 min | 2h | 2h 30 min | 3h |

1. På ett ungefär, vilken intensitet har passen?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lågintensiv | medelintensiv | Medel-högintensiv | högintensiv |

1. Hur mycket vatten dricker du ungefär per dag?

|  |
| --- |
|  |

1. Har du i dagens läge ett kostupplägg du följer?  
   - om ja, vilket/hur ser det ut?

|  |
| --- |
|  |

1. Använder du något/några kosttillskott?  
   - om ja, vilket/vilka?

|  |
| --- |
|  |

1. Hur lång tid innan match börjar du värma upp?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 min | 1h 30 min | 2h | 2h 30 min | 3h |

1. Hur mycket vätska dricker du ungefär per match?

|  |
| --- |
|  |

1. Äter du något under match?  
   - om ja, vad?

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Övrigt du vill framföra:

Maila din ifyllda enkät till [alexandra.pettersson@hotmail.com](mailto:alexandra.pettersson@hotmail.com) senast måndag 9 dec.