|  |  |
| --- | --- |
| **ANKIETA** | |
| **Pytania niezbędne:** | **Odpowiedź:** |
|  |  |
| **Twoje dane:** |  |
| **5 ostatnich cyfr numeru PESEL** | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| **Wiek** (lata) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| **Masa ciała** (kg) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| **Wysokość ciała** (cm) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| **Obwód tali** (cm) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| **Obwód bioder** (cm) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
|  |  |
| **Jaką dyscyplinę uprawiasz** | Wybierz element. |
| **Jak długo trenujesz** (lata) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
|  |  |
| **Informacje o warunkach w których wykonałeś test:** |  |
| **Województwo w którym wykonałeś test** | Wybierz element. |
| **Data - kiedy wykonałeś test** | Wybierz element. |
| **Temperatura powietrza** (c⁰) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| **Ciśnienie powietrza** (hPa) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
|  |  |
| **Pytania dodatkowe - (podaj czas w godzinach tygodniowo, pamiętaj suma godzin z wszystkich rubryk musi wynosić 168h):** |  |
| Sen | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| Brak aktywności (leżący, ale nie śpiący) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| Bardzo niska aktywność (siedzisz , uczysz się rozmawiasz, spacerujesz itp..) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| Niska aktywność (bardzo lekki wysiłek, lub np. praca w sklepie) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| Umiarkowana aktywność (długi spacer , praca w ogrodzie, jogging itp.) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| Intensywna aktywność (ciężka praca fizyczna np. na budowie) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| Wyjątkowo intensywna (kolarstwo rekreacyjne, trening siłowy, aerobik) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| Energiczne konkurencje sportowe (twoja konkurencja, tenis, badminton itp.) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| Trening siłowy krótkie przerwy między powtórzeniami (np.cross fit) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |
| Maksymalny wysiłek (długi i ciężki np. triathlon, maraton, narciarstwo biegowe itp.) | Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst. |

**168H**

**Wypełniając ankietę wyrażasz zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych.**