

Vragenlijst 1: Alleen Trainingsschema

Algemene gegevens

1. Leeftijd:
2. Geslacht:
3. Lengte (cm):
4. Gewicht (kg):
5. Trainingsdoel:
6. Spieropbouw
7. Vetverlies
8. Conditie verbeteren
9. Meer energie
10. Anders: _____

Trainingsniveau 6. Ervaring:

- Beginner (0–6 maanden)
- Intermediate (6 maanden–2 jaar)
- Aantal trainingen per week:
 - 2x / 3x / 4x / 5x+
- Trainingsduur:
 - 20–30 min / 30–45 min / 60+ min
- Trainingslocatie:
 - Thuis zonder apparatuur / met apparatuur / Sportschool

Aandachtspunten 10. Blessures of beperkingen: 11. Oefeningen die je graag doet of wilt vermijden: 12. Focus op lichaamsdeel:

- Buik / Billen / Armen / Conditie / Full-body

Vragenlijst 2: Alleen Voedingsschema

Basisinformatie

1. Leeftijd:
2. Geslacht:
3. Lengte:
4. Gewicht:
5. Voedingsdoel:
6. Afvallen / Aankomen / Energieker / Gezond leven

Dagstructuur 6. Maaltijden per dag: 7. Tussendoortjes: 8. Tijdstip van ontbijt: 9. Momenten met meeste honger:

Voorkeuren & Beperkingen 10. Allergieën/diëten: 11. Voedingsmiddelen die je niet lust: 12. Waterinname per dag: 13. Supplementgebruik:

Leefstijl 14. Activiteitsniveau:

- Zittend / Actief / Wisselend
- Hoe vaak sport je nu?

 Vragenlijst 3: Gecombineerd Schema (Voeding + Training)

Algemene gegevens

1. Leeftijd, geslacht, lengte, gewicht:
2. Hoofddoel:
3. Spiermassa / Strakker lichaam / Energieker / Gezonde leefstijl

Leefstijl & Motivatie 3. Uren slaap per nacht: 4. Stressniveau (1-10): 5. Motivatie: 6. Wat is eerder niet gelukt, en waarom?

Trainingsdeel 7. Niveau: beginner/intermediate 8. Trainingsfrequentie: 9. Trainingsduur: 10. Locatie: 11. Beperkingen/wensen:

Voedingsdeel 12. Voedingsdoel: 13. Allergieën/diëten: 14. Voorkeuren: 15. Maaltijdstructuur: 16. Supplementgebruik: 17. Voedingsvalkuilen:

 Voor inbouw op website:

- Formulierplatform: Typeform, Google Forms, of een ingebouwde HTML-form.
- E-mailconnectie: Verwerk formulierdata via een SMTP-server of tools als Make/Zapier + Mailchimp/Outlook/Gmail.
- Betaalflow:
- Voeg formulier toe aan landingspagina (bijv. "vragenlijst.trainingschema.nl")
- Verberg resultaat achter betaalscherm (Stripe/PayPal integratie)
- Na betaling: automatisch e-mailbevestiging + intake doorzetten

Wil je hulp bij het daadwerkelijk bouwen van dit formulier in HTML of via Typeform met directe koppeling naar e-mail en betaalsysteem? Laat het me weten, dan maak ik het klaar voor implementatie.

genereer de vragenlijsten als word document