

Spørreskjema

Tilhørighetsspørsmål før test

ID-nummer:

Dato/tidspunkt:

Vekt: kg

1. Når spiste du siste måltid før du la deg i går?:
2. Er det 24 timer siden sist du trente (ja / nei)?:
3. Klarte du å spise tildelt frokostmåltid (ja / nei)?:
4. spørsmål 3: uten problem (ja/nei?
5. Har du inntatt koffein i dag? (ja / nei)?
6. Gjelder trent gruppe: Har du trent cirka likt de 3 dagene før denne testen som de 3 dagene før forrige test?

Dette spørsmålet gjelder kun om du er på testdag 2 eller 3

7. Fra 1-10, i hvor stor grad føler du at du har klart å spise tilnærmet likt disse 3 dagene før denne testen som ved forrige test (og første test om det gjelder)? (1-10):

Hva har vært den største forskjellen?:

.....