

Renseignements du Coureur

Nom :..... Prénom.....

Adresse :

Tel :

@mail :

Date Naissance :

Profession :

Catégorie :

Spécialité :

Club :

N° Licence :

Palmarès sportifs des dernières années :

N-1

N-2

N-3

Points forts :

Points faibles :

Objectifs de la saison

-principaux

-secondaires

Quelles sont vos attentes en matière d'amélioration (Force, vitesse, foncier, VO2 etc ...)

Calendrier de course prévisionnel

(à joindre si possible)

Avez-vous un test d'effort récent Date

Taille	Poids	% Graisse
FC repos	Fc Max	
VO2 Max	Directe ou indirecte	
Seuil aérobie	Seuil anaérobie	
Récupération		

Joindre photocopie

Contrôle utilisé lors des entraînements

cardiofréquence-mètre

Autres

Quantité d'entraînement Hebdomadaire (type de semaine en général)

Jour	Spécialité	Durée	Type Entraînement
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Joindre suivi de l'année précédente

Quel est votre entraînement actuel (type de microcycle)

Entraînement des dernières semaines (du dernier microcycle)

Jour	Spécialité	Durée	Type Entraînement
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Jour	Spécialité	Durée	Type Entraînement
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Jour	Spécialité	Durée	Type Entraînement
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Disponibilité hebdomadaire

Semaine N°		Semaine N°		Semaine N°	
Jour	durée	Jour	durée	Jour	durée
Lundi		Lundi		Lundi	
Mardi		Mardi		Mardi	
Mercredi		Mercredi		Mercredi	
Jeudi		Jeudi		Jeudi	
Vendredi		Vendredi		Vendredi	
Samedi		Samedi		Samedi	
Dimanche		Dimanche		Dimanche	

Semaine N°		Semaine N°		Semaine N°	
Jour	durée	Jour	durée	Jour	durée
Lundi		Lundi		Lundi	
Mardi		Mardi		Mardi	
Mercredi		Mercredi		Mercredi	
Jeudi		Jeudi		Jeudi	
Vendredi		Vendredi		Vendredi	
Samedi		Samedi		Samedi	
Dimanche		Dimanche		Dimanche	

Médical :

Etat Général, Fatigue

Autres :

Avez-vous des traitements en cours ?