



FICHE D'INFORMATIONS

« Coaching Sportif Personnalisé »

Nom : Prénom :

Sexe : H – F Âge : Taille : Poids :

Passé sportif :

Antécédents médicaux :

Niveau : Débutant / confirmé / Expert / Haut-niveau (rayer la mention inutile)

Objectif (s) :

Disponibilité (s) (fréquence d'entraînements hebdomadaire) :

V.M.A.⁽¹⁾ (facultatif) :km/h V.M.A.a⁽²⁾ (facultatif) :m/h

F.C.M.⁽³⁾ (facultatif) :puls./min

Calendrier de (s) course (s) :

1)..... 2)..... 3).....

4)..... 5)..... 6).....

7)..... 8)..... 9).....

Renseignements complémentaires :

⁽¹⁾ V.M.A. : Vitesse Maximale Aérobie ⁽²⁾ V.M.A.a. : Vitesse Maximale Aérobie ascensionnelle

⁽³⁾ F.C.M. : Fréquence Cardiaque Maximale

* A joindre à la demande d'adhésion « suivi personnalisé »

www.mastersrunning974 / Mail : raymond.fontaine@mastersrunning974.re