



FICHE D'INFORMATIONS

«Coaching Sportif Personnalisé – « C-S-P »

Nom:..... **Prénom:**.....

Sexe : H– F **Âge:**..... **Taille :**..... **Poids:**.....

Passé (s) sportif (s) :.....

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](http://www.mastersrunning974.com) / Mail : raymond.fontaine@mastersrunning974.re