

FORMULAIRE CREATION PLAN D'ENTRAINEMENT

Vous désirez bénéficier de nos conseils dans le but d'être performant ou simplement pour vous sentir mieux ?
Voici un questionnaire qui nous permettra de rapidement vous connaître et optimiser ce plan d'entraînement.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Email :

Téléphone(s) :

Adresse postale :



SYNTHESE DU PLAN D'ENTRAINEMENT SOUHAITE (Surlignez 1 choix par colonne)

<input checked="" type="checkbox"/> FORMAT TRIATHLON	<input type="checkbox"/> 31 DUREE DU PLAN	<input type="checkbox"/> 31 VOL. HORAIRE/ SEMAINE	<input checked="" type="checkbox"/> NIVEAU
XS – S – M - 70.3 - IRONMAN	4 - 5 - 6 MOIS	5 – 8 – 12 – 16 – 20H	DEBUTANT INITIE CONFIRME

SPORT

Quel est votre entraînement actuel, semaine type ? Possible d'envoyer un annexe.

Creneaux disponibles dans la semaine pour le futur plan d'entraînement ?

Si compétition, quelle course aimeriez-vous préparer ?

SANTE

Taille et poids :

Avez-vous déjà eu des soucis particuliers ou blessures liés au sport ? Si oui lesquels et quand ?

REPERES/RECORDS SI VOUS EN AVEZ

VMA	PMA	FC MAX	5KM	10KM	21KM	42KM	400M CR	COMPTE STRAVA	AUTRES

Comment nous avez-vous connu ?

Merci d'avoir répondu à nos questions, envoyez ce questionnaire à : infofrenchtri@gmail.com