

3) FICHE TECHNIQUE

NOM : Prénom :

Date de naissance :

Club : Catégorie :

Taille : Poids : Pouls de repos :

Km effectués en 2020 : Nombre de jours de course en 2020 :

Km effectués en 2021 : Nombre de jours de course en 2021 :

Km effectués en 2022 : Nombre de jours de course en 2022 :

Tenez-vous un carnet d'entraînement ? ... oui non

Si oui, précisez (papier, excel, en ligne...) :

Avez-vous un compte Strava ? oui non

Disposez-vous d'un entraîneur qui programme votre entraînement ? oui non

Nom de l'entraîneur :

Coordonnées (Tél – Mail) :

.....

Avez-vous passé des tests d'effort ? oui non

Si oui, date(s) et lieu(x) :

joignez les résultats si vous les possédez

Utilisez-vous le matériel suivant ? :

Compteur vélo avec GPS oui non si oui, quel modèle :

Capteur de cadence oui non

Capteur de fréquence cardiaque oui non

Capteur de puissance oui non si oui, quel modèle :

SEMAINE TYPE D'ENTRAÎNEMENT EN SAISON :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<i>Période scolaire</i>							
<i>Période vacances</i>							

Pratiquez-vous ou avez-vous une expérience en compétition ? entourez la ou les réponses qui conviennent

ROUTE PISTE CYCLO-CROSS VTT

Possédez-vous un vélo ? entourez la ou les réponses qui conviennent

ROUTE PISTE CYCLO-CROSS VTT