3) FICHE TECHNIQUE

Km effectués en 2023 :	NOM :			Pr	énom :					
Taille: Poids: Pouls de repos: Km effectués en 2023: Nombre de jours de course en 2023: Nombre de jours de course en 2024: Nombre de jours de course en 2024: Nombre de jours de course en 2025: Nombre de jours de course en 2025: Tenez-vous un carnet d'entraînement? oui	Date de na	aissance:								
Nombre de jours de course en 2023 :	Club:	lub: Catégorie:								
Km effectués en 2024 :	Taille: Poids: Pouls de repos:									
Avez-vous un compte Strava?	Km effecti	ués en 2024	1 :	Nor	mbre de jou	ırs de cours	e en 2024 :			
Avez-vous un compte Strava?	Tenez-vou	ıs un carnet	t d'entraîne	ment?	oui 🗌	non 🗌				
Disposez-vous d'un entraîneur qui programme votre entraînement ? oui	Si oui, pré	cisez (papie	r, excel, en	ligne):						
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 si oui, quel modèle : Capteur de puissance oui non si oui, quel modèle : SEMAINE TYPE D'ENTRAINEMENT EN SAISON : Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche Période scolaire Période vacances Pratiquez-vous ou avez-vous une expérience en compétition ? entourez la ou les réponses qui conviennent ROUTE PISTE CYCLO-CROSS VTT	Avez-vous	un compte	e Strava ?		oui 🗌	non 🗌				
Avez-vous passé des tests d'effort ? oui non Si oui, date(s) et lieu(x): sioui, quel modèle : siou	Disposez-v	vous d'un e	ntraîneur q	ui program	me votre ei	ntraînement	t? oui 🗌	non 🗌		
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 :	Nom de l'e	entraîneur :								
Avez-vous passé des tests d'effort ? oui non si oui, date(s) et lieu(x) :	Coordonne	ées <i>(Tél – N</i>	1ail) :							
Si oui, date(s) et lieu(x):										
Utilisez-vous le matériel suivant ?: Compteur vélo avec GPS oui non si oui, quel modèle :	Avez-vous	passé des	tests d'effo	rt? oui	non 🗌					
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 :	Utilisez-vo	ous le maté	riel suivant	?:						
Capteur de fréquence cardiaque oui non capteur de puissance oui non si oui, quel modèle :	Compteur	vélo avec G	GPS oui	non 🗌 :	si oui, quel l	modèle :				
Capteur de puissance oui non si oui, quel modèle :	•									
SEMAINE TYPE D'ENTRAINEMENT EN SAISON : Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche Période scolaire Période vacances Pratiquez-vous ou avez-vous une expérience en compétition ? entourez la ou les réponses qui conviennent ROUTE PISTE CYCLO-CROSS VTT	•	-			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche Période scolaire Période vacances Pratiquez-vous ou avez-vous une expérience en compétition ? entourez la ou les réponses qui conviennent ROUTE PISTE CYCLO-CROSS VTT	Capteur de	e puissance	oui 🔛 r	non s	si oui, quel r	nodèle :				
Période scolaire Période vacances Pratiquez-vous ou avez-vous une expérience en compétition ? entourez la ou les réponses qui conviennent ROUTE PISTE CYCLO-CROSS VTT	SEMAINE	TYPE D'ENT	RAINEMEN	IT EN SAISO	N:					
Période vacances Pratiquez-vous ou avez-vous une expérience en compétition ? entourez la ou les réponses qui conviennent ROUTE PISTE CYCLO-CROSS VTT		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche		
Pratiquez-vous ou avez-vous une expérience en compétition ? entourez la ou les réponses qui conviennent ROUTE PISTE CYCLO-CROSS VTT										
qui conviennent ROUTE PISTE CYCLO-CROSS VTT										
	_		ez-vous une	e expérienc	e en compé	tition ? ento	ourez la ou le	es réponses		
Possédez-vous un vélo ? entourez la ou les réponses qui conviennent	ROUTE	PISTE	CYCLO-CROSS		VTT					
	Possédez-v	ous un vélo	? entourez la	a ou les répoi	nses qui con	viennent				

ROUTE

PISTE

CYCLO-CROSS

VTT