

DATOS PERSONALES	
Nombre Y Apellidos	
Fecha Nacimiento	
Peso	
Altura	
Teléfono	
Ciudad de Residencia	

HISTORIAL DEPORTIVO (NECESITO SABER QUE HAS HECHO, CUANDO, CUANTO TIEMPO, DEPORTE ANTERIOR, ENTRENADOR ANTERIOR, ETC)

HISTORIAL LESIONES (CUANDO, DONDE, DURACIÓN, MOTIVO, SOLUCIÓN)

MEJORES MARCAS					
1	5K				
2	10K				
3	21KM				
4	42KM				
5	Sprint				
6	Olímpica				
7	Half				
8	Ironman				

ORDENA LOS DEPORTES EN FUNCIÓN DE CUAL SE TE DÁ MEJOR	
1	
2	
3	

ORDENA LOS DEPORTES EN FUNCIÓN DE CUAL TE GUSTA MÁS	
1	
2	
3	

SEMANA TIPO	
TIEMPO DISPONIBLE	
LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

FUERZA Y NATACIÓN	
¿TIENES NUTRICIONISTA?	
GIMNASIO DONDE HACES FÍSICO	
INSTALACIONES DONDE NADAS	
MARCA CON UNA "X" MATERIAL DE NATACIÓN QUE DISPONES	
- PALAS	
- ALETAS	
- TUBO	
- BAÑADOR CARGA	
- NEOPRENO	
- OTROS...	

MATERIAL CICLISMO	
MARCA CON UNA "X" MATERIAL DE CICLISMO QUE DISPONES	
- RODILLO	
- BTT	
- CARRETERA	
- CABRA	
- POTENCIÓMETRO	
- OTROS...	

MATERIAL CARRERA	
MARCA CON UNA "X" MATERIAL DE CARRERA QUE DISPONES	
- Modelo Pulsómetro Gps	
- Aplicación Strava, garmin	
- Zapatillas Voladoras	
- Zapatillas Trail	
- Has usado vallas o escalera coordinación	
- OTROS...	

ELIGE 3 OBJETIVOS IMPORTANTES DE LA TEMPORADA PARA ESTABLECER PICOS DE FORMA	
Muy Importante	
Importancia Media	
Menos Importante	

PRUEBAS EN ORDEN DE FECHAS DE ESTA TEMPORADA	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

ALIMENTACIÓN SEMANAL TIPO				
	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				