



**ROYAL WHITE
STAR A.C.**

**Stade Fallon
2, Chemin du struykbeken,
1200 Bruxelles**

FICHE DE COUREUR.

Nom : Prénom :

Date de naissance : Âge :

Taille : Poids : Sexe :

Club ou structure: Discipline pratiquée :

Niveau de pratique..... Titres ou classement.....

Quel a été ton volume d'entraînement hebdomadaire moyen (en km ou en temps) les 6 semaines précédentes?

..... km par semaine et/ou h/semaine.

As-tu fait une ou plusieurs compétitions ces 6 derniers mois ?

Si oui, notes les distances et les chronos :

.....

.....

Quels sont tes records personnels ?

Combien de fois t'entraînes-tu par semaine ?

..... h/j ou h/sem.

Quel est votre principale objectif sportif ?

.....

Quel est la compétition la plus importante dans les 6 mois à venir ?

Pourquoi l'athlétisme ?

.....

Quels sports pratiques-tu en dehors de l'athlétisme ? Combien de fois et d'heures par semaine? A quel niveau?

.....

.....

Commentaires :

.....

.....