

## Formulaire d'évaluation pour l'élaboration d'un plan d'entraînement établi par Bruno Heubi

- Imprimez ce document
  - Renseignez-le avec le maximum de précision
  - Joignez-le au courrier, avec le règlement du plan, à l'adresse suivante :
- Bruno Heubi – Plan d'entraînement – 6 rue de Bouzy 51100 Reims**

Date de commande :     /     /

Entourez la formule de plan choisie	Plan d'entraînement personnalisé	Plan d'entraînement personnalisé et suivi hebdomadaire	Plan d'entraînement personnalisé et suivi rapproché	Plan d'entraînement personnalisé et suivi permanent
Tarifs	10€ TTC/semaine	15€ TTC/semaine	20€ TTC/semaine	25€ TTC/semaine
Durée (noter la durée)				

### Vous

Nom	
Prénom	
Age	
Sexe	
Adresse mail <i>(Ecrire lisiblement)</i>	
Adresse postale <i>(numéro, rue, code postal, ville)</i>	
Téléphone fixe	
Téléphone mobile	

### Votre profil de coureur

- Indiquez une performance récente inférieure ou égale au semi-marathon pour l'évaluation de votre Indice d'Endurance et votre EMA
- Indiquez une performance sur marathon et au-delà pour évaluer votre potentiel sur les longues distances

Epreuves	10km	Semi-marathon	Marathon	100km	24 heures	Autres (précisez)	Autres (précisez)
Performances récentes							
Dates							
Lieux							

- Indiquez votre VMA en kilomètre heure

VMA		Km/h
-----	--	------

- Précisez le test utilisé pour l'évaluer (entourez)

VAMEVAL	VMAEVAL	VM5	Léger-Boucher	½ cooper	Brue	Autres (précisez)
---------	---------	-----	---------------	----------	------	-------------------

## Votre entraînement

- Indiquez votre nombre d'entraînement possible par semaine pour ce plan d'entraînement

Entraînements par semaine	
------------------------------	--

- Indiquez vos entraînements au cours d'une semaine type habituelle

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Détails des séances (contenus précis et détaillés: durées, intensités, vitesses etc ..)							

## Votre objectif

Nom de la course	
------------------	--

Date de la course	Jour	Mois	Année

Performance envisagée (justifications éventuelles) (n'hésitez-pas à détailler)	
--	--

## Votre course

Caractéristiques et description de l'épreuve (n'hésitez-pas à détailler)	
---	--

Remarques éventuelles	
-----------------------	--



*Vos motivations, votre démarche de coureur*

Pourquoi pratiquez-vous la course à pied ?

Les séances que vous appréciez particulièrement et à l'inverse celles qui vous font reculer avant de chausser les runnings ?