

NOMBRE:

Categoría:

Fecha inicio comienzo ENTRENOS:

Horarios de entrenamientos:

DIAS	TODO EL DÍA	Mañana Nº HORAS:	Tarde Nº HORAS:
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
DIA PREFERENTE DE DESCANSO:			

Otras ocupaciones aparte del deporte: (especifica en que trabajas o que estudias)

Trabajo:

Estudios:

Otros

ANTECEDENTES ENTRENAMIENTO:

AZUCENA SANCHEZ
MIND BODY & SOUL THERAPIST

OBJETIVOS PRINCIPALES:

OBJETIVOS GENERALES SIGUIENTE CICLO:

Datos Personales

Nombre: País:
Apellido: Provincia:
Teléfono: Ciudad:
E-Mail:

Datos Físicos

Edad:
Altura en centímetros: Diámetro de cintura en centímetros:
Peso al levantarse en kilogramos: Pulso al levantarse:
Peso al acostarse en kilogramos: Pulso al acostarse:

Datos Patológicos

Problemas de espalda ¿Donde?:
Condiciones del corazón:
Presión arterial:
Hernias:
Venas varicosa:
Medicamentos prescritos:
Operaciones quirúrgicas: (Nombre y Fecha)
Afecciones crónica:
Desgarros musculares:
Problemas articulares:

Datos Técnicos

Tipo de competiciones que realiza (deportes):

Distancia o tiempo de duración de las competiciones:

Objetivos competiciones distancias y fechas:

Detalle días y cantidad de horas libres para realizar los entrenamientos:

Detalle terreno de su zona de entrenamiento (llano, montaña, playa, piscina, otros):

Materiales que utiliza habitualmente en los entrenamientos (tipo de bicicletas, zapatilla, pesas, gomas, etc.):

Para bicicletas, largo de bielas en milímetros:

Para bicicletas, cantidad de dientes del plato pequeño y grande:

Alimentos y Nutrición actual

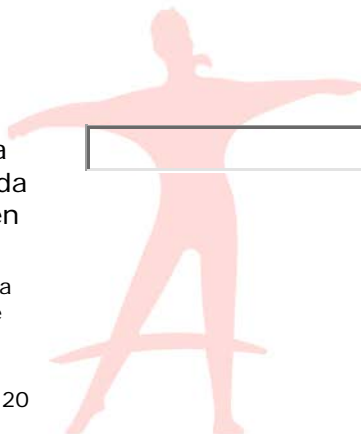
Alimentos que ingiere habitualmente, detalle horarios:

Desayuno:	<input type="text"/>	Media mañana:	<input type="text"/>
Almuerzo:	<input type="text"/>	Media tarde:	<input type="text"/>
Merienda:	<input type="text"/>	Cena:	<input type="text"/>

Datos de su Entrenamiento Actual

Si entrena con pulsómetro indique los 5 niveles cardiacos que utiliza:

Para bicicleta y running, si entrena con monitor de cadencia de pedaleo y zancada que indique la cadencia/zancada mínima, máxima y promedio en entrenamientos:



Para bicicleta, si entrena con SRM para medición de watos adjunte el informe del último mes:

Si mide su lactato en entrenamientos adjunte las mediciones de los últimos 20 días:

Si mide su glucosa en entrenamientos adjunte las mediciones de los últimos 20 días:

Si mide las cetonas en su orina en los entrenamientos adjunte las mediciones de los últimos 20 días:

Si Trabaja con terapeuta (coach, psicólogo e hipnoterapeuta) para las competiciones y entrenamientos adjunte el informe de visualización, seguimiento:

Una semana de entrenamiento actual

Distancias detalle día por día:

Tiempos día por día:

Promedios de Velocidad por día:

Si está realizando un entrenamiento programado detalle sesiones duración en kilómetros o tiempo, velocidad, cadencia de pedaleo, zancada, multiplicación, si las realiza solo o en grupo, tiempo de recuperación entre sesiones, kilómetros de trabajo regenerativo:

Multiplicación usada en entrenamientos para mejorar la capacidad aeróbica:

Entrena solo - en grupo - con pocos compañeros (cantidad):

Clima actual en su zona de residencia - temperatura - humedad – presión atmosférica:

Promedio de horas de sueño diarias:

Datos Deportivos de Gimnasio

Trabajo de sobrecarga especifique fecha y duración:

Especifique tipo de trabajo realizado anteriormente (fuerza, resistencia, otros):

Detalle rutina series y pesos aproximados utilizados:

Detalle cantidad de días que asistía al gimnasio:

Detalle división muscular de la rutina:

Detalle cuantos días a la semana realizaba trabajo de piernas, tren superior:

Otros Datos

Porcentaje de proteínas, hidratos de carbono y grasas usadas en época de competición y gimnasio:

Aumenta proporcionalmente los hidratos de carbono y las grasas monoinsaturadas en época de competiciones largas:

Suplementa con refuerzos de vitaminas B1 – B6 – B12, calcio magnesio, vitamina K y E, vitamina C:

En competición y entrenamiento determina que porcentaje de electrolitos usa para no deshidratarse:

Que usa más en entrenamiento o competición hidratos de carbono simple o complejos:

Usa bebidas o geles energéticos (detallar marcas o web para ver su composición centesimal) detalle cantidad:

Final del formulario