**DATOS PERSONALES**

* Nombre:
* Edad y fecha de nacimiento:
* Correo electrónico:
* Teléfono personal:
* Equipo: Si se sigue la disciplina de alguna formación deportiva
* Peso:
* Lesiones anteriores: este apartado es crucial. Escriba con detalle cualquier lesión que tenga o haya tenido influencia en el desarrollo actual de su entrenamiento
* Historia deportiva: También es clave. Nos permitirá saber cuáles son sus capacidades más desarrolladas y cuáles necesita fundamentar más.

**MATERIAL Y RECURSOS DISPONIBLES:**

* Zapatillas:
* Material ciclismo:
* Material natación:
* Material en casa:

**HORARIO DE TRABAJO**:

Interesa conocer sobre todo cómo influye la carga de trabajo en el entrenamiento (porque se tiene una rutina laboral de mucho esfuerzo físico, o estresante, o de mucho movimiento o de posiciones forzadas durante mucho rato etc).

**POSIBILIDADES DE ENTRENAMIENTO:**

Importa conocer cuáles son las franjas semanales realistas donde el deportista podrá dedicarse a sus sesiones de entrenamiento, teniendo en cuenta si ha de desplazarse al lugar de la sesión, la ducha posterior etc. Es fundamental no ser demasiado ambicioso y aceptar la vida real de cada uno de nosotros, nuestra condición de padres, de profesionales, de hijos, nuestras aficiones más allá del trabajo etc. Para el deportista que no se gana la vida exclusivamente con el rendimiento deportivo, la preparación física nunca debe ser un castigo o una obligación, sino un momento de disfrute personal.

Particularidades: Condicionante personales que influyen en el diseño de los entrenamientos (horarios a turnos, custodias de hijos alternas, cambios periódicos de residencia etc.)

Peticiones personales: El deportista debe referir exactamente cuál es su práctica deportiva, su disciplina principal y cómo quiere compaginarla con diferentes competiciones alternativas. No es un calendario concreto de competición, ese aspecto se realizará posteriormente partiendo de estos datos, analizando las competiciones posibles en el panorama deportivo, y equilibrando las posibilidades del deportista.

**DISCIPLINAS HABITUALES**

**DATOS Y RITMOS ACTUALES** (En todas las disciplinas. Si, por ejemplo, hace fuerza en gimnasio, es muy útil conocer las cargas de trabajo de los deportistas)

**OBJETIVOS**

A) El principal de una temporada deportiva (la temporada puede durar desde 3 a 6 meses, normalmente).

B) Objetivos secundarios de la misma disciplina principal que el objetivo tipo A.

C) Otras competiciones de deportes alternativos o relacionados.

*Hillary only said “Mountain is there” (Hillary se limitó a responder “La montaña está ahí”)*