

## Questionario conoscitivo

*(elaborato da Massimo Santucci Trainer e riveduto ed approvato dalla School of Running PisaRRC)*

Nome

Cognome

Luogo di nascita

Data di nascita

Indirizzo abitazione

Città

Provincia

Telefono

Email

Professione

### **Caratteristiche fisiche e nozioni di allenamento**

Altezza

Peso

Attività fisica svolta in età giovanile (età ed attività es: da 9 a 13 anni nuoto agonistico)

Inizio attività corrente:

Specialità (pista, gare da 5 a 10k, mezza maratona, maratona, trail, ultra, triathlon, duathlon, ecc):

Numero di sedute settimanali  
(possibilmente indicare in quali giorni ti alleni):

Numero di Km percorsi settimanalmente:

Metodologia di allenamento (settimana tipo di allenamento):

Utilizzi il cardiofrequenzimetro?

Fai stretching?

Fai esercizi di potenziamento?

Che tipo di percorsi hai a disposizione?

- strada
- collina
- montagna
- campestre
- spiaggia
- salite ripide
- pista

A che ora ti alleni solitamente?

Quanto tempo hai a disposizione quando ti alleni?

Quali sono i tuoi allenamenti preferiti?

Personalità (tempi e date)

5 Km

10 Km

Mezza maratona

Maratona

Quante Maratone hai corso?

Hai corso UltraMaratone? Se si quante:

Hai corso Trail più lunghi di 30km? Se si quanti:

Hai partecipato a Triathlon? Se si quanti ed in quale periodo:

Altri:

Obiettivi a lungo termine (da giugno a dicembre 2019)

Obiettivi a breve termine (inizio 2019)

### **Indicazioni sulla salute**

Patologie osseo-articolari:

Patologie o dolori muscolari:

Patologie a carattere generale influenti con l'attività fisica:

Patologie a carattere generale:

Assumi farmaci?

Che tipo?

Assumi integratori?

Che tipo?

Descrivi le tue abitudini alimentari:

Hai subito infortuni importanti nella tua vita/carriera? Se si quali e quando:

Eventuali note aggiuntive: