



<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Sesso</b>	<b>Anno Nascita</b>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Battiti a riposo</b>	<b>Altezza</b>	<b>Peso attuale</b>	<b>%Massa Grassa (se disp.)</b>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Da quando tempo corri</b>	<b>Quanti km corri a settim.</b>	<b>Quante volte corri</b>	<b>Fumatore (si/no)?</b>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Hai iniziato a correre per quale motivo (emozionale, medico, estetico, umorale, sfida, etc). Scrivi le tue sensazioni:

Descrizione carriera sportiva giovanile ed eventuali periodi di stop

Ereditarietà (genitori, nonni, etc.) - diabete, ipertensione, infarti, asma, colesterolo, etc

Patologie attuali - asmatico, iperteso, colesterolo alto, etc.

Infortuni importanti ossei ed articolari (anno infortunio e conseguenze ad oggi)

Stato di salute attuale: eccellente - ottima - buona - sufficiente - appena suff. - insufficiente - scarsa - nulla

Altre Note personali (varie ed eventuali)

Se si hanno: **Obiettivi personali (fino alle fine di dicembre) - date ed obiettivi (vari eventi, ritmo ideale o anche di peso)**

Mese	Evento o occasione	Risultato o ritmo ideale	Altro obiettivo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Sai Nuotare (si/no)?

Vai in bici (si/no)?

Usi un plantare (si/no)?

Scarpe usate (marca e modello!)

Quante volte ti puoi allenare a settimana (da settembre a dicembre?)

Quali giorni puoi allenarti?

Quali orari?

Hai un certificato medico?

Se 'SI' di che Tipo?

Sei Tesserato/a a qualche ente

Se 'SI'? Quale Associazione?

Voglio partecipare al

**LIVELLO 1 - Totalmente Principiante (da zero al movimento!)**

**LIVELLO 2 - Per Podisti Occasionali**

**LIVELLO 3 - Per Podisti Continuativi (con obiettivi)**

Dichiaro di partecipare al Secondo Corso di Corsa (2014) in modalità ludico-motoria (come da Legge Regionale in Materia) e di non essere affetto da problematiche di salute particolare che mi impediscano la partecipazione manlevando gli organizzatori,