

Fiche sportive individuelle

photo

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Taille :

Poids :

IMC :

Tests physiques et résultats

Aérobie Test Vameval

	Janvier	Février	Mars
VMA			
VO2 max			

FC
FC repos : *FC max :* *réserve :*

Force (1RM calculé avec myotest ou par extrapolation en nombre de répétitions)

Squat	Janvier	Février	Mars

Mollet	Janvier	Février	Mars

Développé couché	Janvier	Février	Mars

Rameur	Janvier	Février	Mars

Tirage nuque	Janvier	Février	Mars

Puissance

Squat Jump	Janvier	Février	Mars

CMJ	Janvier	Février	Mars

Réactivité	Janvier	Février	Mars

Vitesse

	Janvier	Février	Mars
10 m			
20 m			
30 m			