**CUESTIONARIO INICIAL entrenamiento online**

A través del siguiente cuestionario podré conocer en detalle tu historial médico y deportivo, tu estado físico actual, así como tus objetivos y motivaciones.

 ¡Cuanto más específico seas mejor podré individualizar tu entrenamiento!

* Nombre y Apellidos:
* DNI:
* Domicilio:
* Nº Teléfono:
* Email:
* Fecha de nacimiento:
* Altura y peso actual:
* Lesiones/ enfermedades:
* ¿Prueba de esfuerzo? FC en reposo, FCMáxima, Umbrales, etc…
* Objetivo/ Fecha:
* Historial Deportivo/ Marcas:
* Tiempo disponible para entrenar:
* Entrenamiento reciente hasta la fecha (tiempos medios):
* ¿Tienes Reloj GPS/ Pulsómetro?:
* Cuenta de [Strava](https://www.strava.com/dashboard) (haremos el seguimiento a través de ahí, en caso de no tenerla, recomiendo su uso):
* ¿Acceso a gimnasio? / material en casa.:
* Deportes alternativos que te gusten:
* Otros datos de interés: