

Fiche individuelle d'objectif(s) saison 2018-2019



Cette fiche est individuelle. Elle va me permettre de cerner vos objectifs annuels et d'orienter le travail dans le but d'améliorer vos performances. Il vous faudra vous investir au maximum tout au long de l'année dans votre pratique physique afin de savoir le « POURQUOI » je viens à l'entraînement.

NOM - Prénom :

Date de naissance :

Catégorie :

Meilleure performance sur ta course favorite :

Autre(s) activité(s) sportive(s) (en club, antérieur et actuel) :

.....

Quelle pratique physique as-tu réalisé cet été ? A quelle fréquence ?

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle(s) épreuve(s) aimerais-tu particulièrement travailler cette année ?

.....

.....

.....

.....

.....

A quelle fréquence d'entraînement aimerais-tu t'entraîner cette année (nombre de séance par semaine, dans l'eau hors de l'eau ?)

.....

.....

