



**Лаборатория спортивной
подготовки "MaxLab"**

**Анкета спортсмена
Лыжные гонки
Пример**

www.maxlab.pro

На основе данной анкеты были созданы примеры программ тренировок «Sport» ([посмотреть](#)), «Pro Sport» ([посмотреть](#)) и «Max Sport» ([посмотреть](#))

1. **Фамилия** Вахрушев 2. **Имя** Алексей 3. **Пол** М
4. **Возраст*** (полных лет) 30 5. **Рост** 175 (см) 6. **Вес** 80 (кг)
7. **E-mail** VA@mail.ru 8. **Стаж занятий спортом** 25 (лет)
9. **Какому разряду соответствует ваш текущий уровень спортивных результатов** Кандидат в Мастера Спорта
Для действующих МС, МСМК и ЗМС подходит программа "Max Sport"
10. **Основная дистанция в лыжных гонках к которой Вы сейчас готовитесь** Длинные дистанции (от 30 км)
11. **Максимальная** 185 **и средняя ЧСС** 178 **на данной дистанции**
12. **В каком месяце у Вас основные старты сезона** Февраль
13. **Даты ВСЕХ запланированных стартов на ближайшие 5 недель**
 - в конце 1-ой недели (текущей)
 - в конце 2-ой недели (следующей)
 - в конце 3-ей недели
 - в конце 4-ой недели
 - в конце 5-ой недели
 - на ближайшие 5 недель СТАРТОВ НЕ ЗАПЛАНИРОВАНО
14. **Количество тренировочных часов в неделю** 12+
15. **Каким стилем у Вас лучшие результаты** Коньковым
16. **По ходу соревновательной дистанции ярче всего проявляется**
 - Сильная одышка, не хватает воздуха, задыхаетесь
 - Общая сильная усталость
 - Сильное закисление, забитость, каменеют руки и ноги
 - Слабые силовые возможности мышц плечевого пояса и ног
 - Значительно снижается темп передвижения
17. **Что характерно для Вас по ходу соревновательной дистанции**
 - начинаете сильно и можете удерживать скорость
 - начинаете «сильно», но «не хватает» на финише
 - начинаете со средней скоростью, и можете ее увеличивать
 - значительно снижается сила отталкиваний мышц ног
 - значительно снижается сила отталкиваний мышц рук
18. Я подтверждаю отсутствие медицинских противопоказаний у меня для занятий спортом и *возраст 15+ (обязательное поле)

Примечание

Данная анкета является объектом авторского права, принадлежащего Лаборатории спортивной подготовки «MaxLab».

Все права защищены.

Любая публикация данной анкеты, либо ее отдельных частей – запрещена.