|  |  |
| --- | --- |
| **DATOS DEL CONTACTO** | |
| **NOMBRE Y APELLIDOS** |  |
| **EDAD Y FECHA DE NACIMIENTO** |  |
| **Teléfono de Contacto** |  |
| **DIRECCIÓN EMAIL** |  |
| **CIUDAD / POBLACIÓN** |  |
| **OCUPACIÓN** |  |
| **TIPO DE TRABAJO**  **(SEDENTARIO, ACTIVO, MUY ACTIVO)** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS** | |
| **PESO CORPORAL** (kilos) |  |
| **ESTATURA** (metros) |  |
| **% GRASA** |  |
| **IMC** |  |
| **FRECUENCIA CARDÍACA (en reposo)** |  |
| **FRECUENCIA CARDÍACA (MÁXIMA)** |  |
| **TÓRAX** (ctm) |  |
| **CINTuRA** (ctm) |  |
| **CADERA** (ctm) |  |
| **CUELLO** (ctm) |  |
| **BRAZO** (ctm) |  |
| **MUSLO** (ctm) |  |



|  |  |
| --- | --- |
| **QUÉ TIPO DE TRABAJO QUIERES Y QUÉ BONO ELIJES** | |
| **ONLINE** (pon una X) |  |
| **PRESENCIAL** (pon una X) |  |
| **TIPO DE BONO O TARIFA** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVOS** (marcar con una X) | |
| **ASPECTO FÍSICO Y ESTÉTICO** | |
| **PÉRDIDA DE PESO** |  |
| **AUMENTO DE PESO** |  |
| **PÉRDIDA DE GRASA** |  |
| **AUMENTO DE MASA MUSCULAR** |  |
| **MANTENIMIENTO** |  |
| **POSTURAL** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **CONDICIÓN FÍSICA** | |
| **AUMENTO DE LA FUERZA** |  |
| **MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD** |  |
| **MEJORA DE LA VELOCIDAD** |  |
| **MEJORA DE LA RESISTENCIA** |  |
| **COORDINACIÓN** |  |
| **COMPLEMENTO A OTROS DEPORTES** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **SALUD Y BIENESTAR** | |
| **MEJORA CARDIOVASCULAR** |  |
| **DISMINUIR DOLOR ARTICULAR** |  |
| **REDUCIR ESTRÉS** |  |
| **MEJORAR COLESTEROL** |  |
| **REDUCIR PRESIÓN ARTERIAL** |  |
| **VITALIDAD Y BIENESTAR** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **CONDICIÓN FÍSICA** | |
| **POLICÍA NACIONAL / LOCAL** |  |
| **GUARDIA CIVIL** |  |
| **BOMBEROS** |  |
| **EJÉRCITO MILITAR** |  |
| **INEF** |  |
| **OTROS** |  |

|  |
| --- |
| **¿QUIERES EXPLICAR O MATIZAR ALGUNA OTRA COSA?** |
| **Escribe a continuación:** |
|  |

|  |
| --- |
| **CUESTIONARIO MÉDICO** |
| **Molestias o Problemas Cardiovasclares o Respiratorio** |
|  |
| **Lesiones pasadas o actuales. ¿Te quedaron secuelas?** |
|  |
| **Molestias o Problemas Musculares, Articulares y/o Tendinosas** |
|  |
| **Impedimento Físico** |
|  |
| **Especifica si te has sometido a alguna Cirugía, y si te han quedado secuelas** |
|  |
| **¿ERES FUMADOR?** |
|  |
| **¿BEBES ALCOHOL? ¿CON QUÉ FRECUENCIA Y EN QUÉ CANTIDAD?** |
|  |
| **ENFERMEDADES Y TENSIÓN** |
|  |
| **MEDICACIÓN** |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **CUESTIONARIO NUTRICIONAL** |
| **¿Intolerancias o Alergias?** |
|  |
| **ALIMENTOS NO DESEADOS** |
|  |
| **Horarios de tus comidas del día** |
|  |
| **Tipo de Dieta o Alimentación que llevas actualmente** |
|  |
| **¿Qué canidad de AGUA bebes al día?** |
|  |
| **¿Consumes algún SUPLEMENTO? Proteína, Creatina, Vitaminas...** |
| **Escribe a continuación:** |
|  |

|  |
| --- |
| **CUESTIONARIO DEPORTIVO** |
| **¿Disponibilidad de Recursos?**  **Gimnasio / Casa / Aire LIbre / OTROS**  **(en caso de entrenar en casa, indica las herramientas de las que dispones)** |
|  |
| **¿Tiempo que llevas entrenando DE SEGUIDO?** |
|  |
| **En caso de haber sufrido un parón, ¿de cuánto tiempo y por qué?** |
|  |
| **Tipo de Entrenamiento que llevas actualmente** |
|  |
| **¿Cuántos días a la semana entrenas, y de cuántos DISPONdrías?** |
|  |
| **¿Qué tipo de Entrenamiento llevas AHORA, y cuánto llevas con él?** |
|  |
| **¿De cuánto tiempo dispones al día para entrenar?** |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **FORMAS DE PAGO** |
| **DATOS BANCARIOS (Transferencia Bancaria o Ingreso Directo en Cuenta)** |
| **ENTIDAD:** LA CAIXA  **IBAN:** ES44 2100 2238 5302 0026 9440  **Titular de la cuenta:** Luis Francisco García Muñoz  **Concepto/Asunto:** Servicio o Bono elegido y tu nombre  **Cantidad a Ingresar:** la cantidad que corresponda a la tarifa que hayas elegido |
| **DATOS PAYPAL** |
| **DIRECCIÓN:** **info@luisentrenadorpersonal.com**  *Para que no cobren por la transacción (5 €):*  *1.- Tienes que tener como fuente de fondos una cuenta bancaria (no tarjeta)*  *2.- Seleccionas “Enviar Dinero” y abajo, seleccionas “Personal y Regalo”*  *Con eso no suelen cobrar nunca.* |
| **DATOS BIZUM** |
| **TELÉFONO:** **650.817.974**  **Concepto/Asunto:** Servicio o Bono elegido y tu nombre  **Cantidad a Ingresar:** la cantidad que corresponda a la tarifa que hayas elegido |
| **IMPORTANTE** |
| Completando esta ficha de control, podremos ajustar el entrenamiento y/o dieta a tus objetivos de un modo más puntual y detallado.  Si deseas continuar con los entrenamientos y/o dietas posteriores, comunícame lo antes posible tus propósitos y realiza los pasos indicados (con una semana de antelación aproximadamente). |
| **¿CÓMO PROCEDER?** |
| 1. Rellena el documento y envía a la dirección de: [**luisentrenadorpersonal@live.com**](mailto:luisentrenadorpersonal@live.com) 2. Envía el documento junto a **3 FOTOS** (mínimo) y el **COMPROBANTE DE PAGO**. Las fotos serían de frontal, perfil y de espaldas, y nos servirá para ver tu estado actual e ir viendo posibles cambios en sucesivos meses. 3. Una vez que nos lo hayas enviado todo, guardaremos en tu carpeta dentro de nuestra base de datos y te añadiremos a la lista de alumnos correspondiente para programarte a lo largo de la misma semana.   Cabe destacar que los LUNES son el día que se cierra el cupo de inscripciones de esa misma semana para programar a cada alumno sus tareas, siempre siguiendo un orden de alumnos.   1. El tiempo que necesitamos para programar (y enviar) es de UNA SEMANA, dado que, llevando un orden de alumnos, cada uno puede llegar en un día u otro de la semana y que como fecha límite son los VIERNES (sábados como muy tarde) con vistas a que cada alumno comience con sus tareas en la siguiente semana. 2. Una vez que tenga el alumno en su poder las programaciones, dispondrá del entrenador y su consultoría online para atender a cualquier duda, problema, objeciones, inquietudes… a lo largo del tiempo que dure el mesociclo. |
|  |