

Choisir vos

RUNNING!

GUIDE

FICHE D'AIDE À LA DÉCISION

Homme

Femme

Taille

cm

Poids

kg

Mon volume d'entraînement

Km / semaine

Ma VMA

km/h

Mon passé sportif

Mon type de foulée

- Plutôt aérien (genou haut, cycle avant)
- Plutôt terrien (foulée rasante)

Mon attaque au sol

- Dominante talon
- Proche du médio-pied (à plat)
- Dominante avant pied

Anatomie de mon pied

- Hyper-pronateur
- Neutre ou pronateur léger
- Supinateur

Mon modèle actuel

Marque :

Modèle :

Drop :

mm

Modèle recherché

- Route
- Chemin
- Montagne

- Compétition
- Entraînement

Mes antécédents de blessures ?
(24 derniers mois)
Port de semelles orthopédiques ?