

	Dato: 9-5-21			
	Udfyldt af: Site Owner			
Navn	JamesJenkins			Køn: Male
Telefon	8055555555			
Adresse	Toldbodgade 14, 4000 Roskilde			
Fødselsdato	08.06.1998	Vægt	[weigh]	
E-mail	"jill@rr			
<b>Lær personen at kende</b> - Hvordan hørte du om os? - Hvad laver du til dagligt? Evt. arbejdsgiver - Noter fra CL	Through facebook asdasd  wants to get fucked ripped ZYAAAA			
<b>Træningsrutiner</b> - Hvad laver du træningsmæssigt? Hvor ofte? - Er du medlem af andet fitness? - Har du anvendt personlig træner? - Noget du mangler i din træning?	asd			
<b>Skader / Begrænsninger</b> - Nogen skader eller gener? - Andet der begrænser dig?	asd			
<b>Afklaring af løberutiner og pace:</b> - Løber du ofte? - Hvor langt løber du? Sæt cirkel om PW / JOG / RUN		PW <7km/t Rask gang	JOG 7-9km/t Let løb	RUN 9km/t + løb
<b>Afklaring af mål</b> S pecifikt M ålbart A achivable (opnåeligt) R ealistisk T idsbegrænset  Find personens “why” – hvorfor er det vigtigt at opnå målet?	Realistisk Mål asdasd	Delmål Fx 3, 6, 12 mndr.  asd	Hvorfor?  asd	
Inbody resultat	VÆGT [	MUSKEL [	FEDT [	
Inbody mål	VÆGT [	MUSKEL [	FEDT [	
Hvilke tidspunkter passer dig at træne i løbet af ugen?	[			
Har du en træningsbuddy – hvem?	[			