

	Dato: 010101			
	Udfyldt af: Site Owner			
Navn	BarneyCanada			Køn: None
Telefon	1234564567			
Adresse	,			
Fødselsdato		Vægt	[weigh]	
E-mail	"email			
<b>Lær personen at kende</b>	ag			
- Hvordan hørte du om os?	asflm			
- Hvad laver du til dagligt? Evt. arbejdsgiver	aglkmda			
- Noter fra CL				
<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?				
<b>Skader / Begrænsninger</b>				
- Nogen skader eller gener?				
- Andet der begrænser dig?				
<b>Afklaring af løberutiner og pace:</b>		PW <7km/t Rask gang	JOG 7-9km/t Let løb	RUN 9km/t + løb
- Løber du ofte?				
- Hvor langt løber du?				
Sæt cirkel om PW / JOG / RUN				
<b>Afklaring af mål</b>	Realistisk Mål	Delmål Fx 3, 6, 12 mndr.	Hvorfor?	
S pecifikt				
M ålbart				
A achivable (opnåeligt)				
R ealistisk	Drømmemål			
T idsbegrænset				
Find personens “why” – hvorfor er det vigtigt at opnå målet?				
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?	[			