

	Dato: [date]			
	Udfyldt af: [assignedsa]			
Navn	[name]		Køn: [gender]	
Telefon	[telephone]			
Adresse	[address]			
Fødselsdato	[birthday]	Vægt	[weigh]	
E-mail	[email]			
Lær personen at kende				
- Hvordan hørte du om os?	[findingmethod]			
- Hvad laver du til dagligt? Evt. arbejdsgiver	[job]			
- Noter fra CL	[notescl]			
Træningsrutiner				
- Hvad laver du træningsmæssigt? Hvor ofte?	[training]			
- Er du medlem af andet fitness?				
- Har du anvendt personlig træner?				
- Noget du mangler i din træning?				
Skader / Begrænsninger				
- Nogen skader eller gener?	[injuries]			
- Andet der begrænser dig?				
Afklaring af løberutiner og pace:				
- Løber du ofte?		PW <7km/t Rask gang	JOG 7-9km/t Let løb	RUN 9km/t + løb
- Hvor langt løber du?				
Sæt cirkel om PW / JOG / RUN				
Afklaring af mål				
S pecifikt	Realistisk Mål	Delmål	Hvorfor?	
M ålbart	[realisticgoal]	Fx 3, 6, 12 mndr.		
A achivable (opnåeligt)		[subgoals]	[goalswhy]	
R ealistisk	Drømmemål			
T idsbegrænset	[dreamgoal]			
Find personens “why” – hvorfor er det vigtigt at opnå målet?				
Inbody resultat	VÆGT [weighnow]	MUSKEL [musclenow]	FEDT [fatnow]	
Inbody mål	VÆGT [weighdream]	MUSKEL [muscledream]	FEDT [fatdream]	
Hvilke tidspunkter passer dig at træne i løbet af ugen?	[pschedule]			
Har du en træningsbuddy – hvem?	[trainingbuddy]			