

	Dato: 010101			
	Udfyldt af: Site Owner			
Navn	PaulBarton			Køn: None
Telefon	442087890482			
Adresse	,			
Fødselsdato		Vægt	[weigh]	
E-mail	"paul@			
<b>Lær personen at kende</b>				
<ul style="list-style-type: none"><li>- Hvordan hørte du om os?</li><li>- Hvad laver du til dagligt? Evt. arbejdsgiver</li><li>- Noter fra CL</li></ul>				
<b>Træningsrutiner</b>				
<ul style="list-style-type: none"><li>- Hvad laver du træningsmæssigt? Hvor ofte?</li><li>- Er du medlem af andet fitness?</li><li>- Har du anvendt personlig træner?</li><li>- Noget du mangler i din træning?</li></ul>				
<b>Skader / Begrænsninger</b>				
<ul style="list-style-type: none"><li>- Nogen skader eller gener?</li><li>- Andet der begrænser dig?</li></ul>				
<b>Afklaring af løberutiner og pace:</b>		PW	JOG	RUN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Løber du ofte?</li><li>- Hvor langt løber du?</li></ul>		<7km/t Rask gang	7-9km/t Let løb	9km/t + løb
Sæt cirkel om PW / JOG / RUN				
<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	Delmål Fx 3, 6, 12 mndr.	Hvorfor?	
	Drømmemål			
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?	[			