	Dato: 0101(
	Udfyldt af: assignedsa						
Navn	name				Køn:	Køn: gender	
Telefon	phone						
Adresse	address						
Fødselsdato	birthday			Væ	gt [weig	h]	
E-mail	email				·		
Lær personen at kende	[findingmethod]						
- Hvordan hørte du om os?	[job]						
- Hvad laver du til dagligt? Evt.	r						
arbejdsgiver	[notescl]						
- Noter fra CL							
Træningsrutiner	asfjwalfja						
- Hvad laver du træningsmæssigt?	asilwanja asikfjnhasiifjga						
Hvor ofte?	aslkgjaklsjg						
- Er du medlem af andet fitness?	asklfjilasjf						
- Har du anvendt personlig							
træner?							
- Noget du mangler i din træning?							
Skader / Begrænsninger	Den overstående mo	del fremviser, hvor	da progra	amm	et er bleve	udviklet.	
- Nogen skader eller gener?		Her ser man et trelagsstruktureret program i en "three-tier-model". Modeller					
- Andet der begrænser dig?	er blevet tilvalgt, ford	li den					
Afklaring af løberutiner og pace:			PW		JOG	RUN	
- Løber du ofte?			<7km/	't	7-9km/t	9km/t+	
- Hvor langt løber du?			Rask ga	ng	Let løb	løb	
Sæt cirkel om PW / JOG / RUN							
Afklaring of mål	Realistisk Mål	Delmål			Hvorfoi	.2	
Afklaring af mål S pecifikt	Den overstående	Fx 3, 6, 12 mndr			пуоно	ŗ	
•	model fremviser,	1 x 3, 0, 12 milar	•				
M ălbart	hvorda programmet	Den overstående model Den		n overstående model			
A achivable (opnåeligt)	Z ZZZZZZ ZZZZ	fremviser, hvorda		fren	fremviser, hvorda		
R ealistisk	Drømmemål	programmet z zzzz		programmet z zzzz			
T idsbegrænset	Den overstående	Z ZZZZZZZZ ZZZZ		Z ZZZZZZZZ ZZZZ			
Find personans "uph." hyarfar	model fremviser,	Z Z Z Z Z Z Z < Z < Z	Z	ZZ	Z Z Z Z Z< Z	z< z z	
Find personens "why" – hvorfor	hvorda programmet						
er det vigtigt at opnå målet?	Z ZZZZZZ ZZZZ	241645		F-5-	<u> </u>		
La la a alcona accida a la	VÆCT	MUSKEL [musclenow]		FEDT [fatnow]			
Inbody resultat	VÆGT [weighnow]				nowl		
	[weighnow]	[musclenow]		[fatr			
Inbody resultat Inbody mål	[weighnow] VÆGT	[musclenow] MUSKEL		[fatr	<u>-</u> Г		
Inbody mål	[weighnow]	[musclenow]		[fatr			
	[weighnow] VÆGT	[musclenow] MUSKEL		[fatr	<u>-</u> Г		
Inbody mål Hvilke tidspunkter passer dig at	[weighnow] VÆGT [weighdream]	[musclenow] MUSKEL		[fatr	<u>-</u> Г		