

	Dato: 23-5-			
	Udfyldt af: Site Owner			
Navn	PatrickDemo			Køn: None
Telefon				
Adresse				
Fødselsdato		Vægt	[weigh]	
E-mail	"patric			
Lær personen at kende				
<ul style="list-style-type: none">- Hvordan hørte du om os?- Hvad laver du til dagligt? Evt. arbejdsgiver- Noter fra CL				
Træningsrutiner				
<ul style="list-style-type: none">- Hvad laver du træningsmæssigt? Hvor ofte?- Er du medlem af andet fitness?- Har du anvendt personlig træner?- Noget du mangler i din træning?				
Skader / Begrænsninger				
<ul style="list-style-type: none">- Nogen skader eller gener?- Andet der begrænser dig?				
Afklaring af løberutiner og pace:		PW	JOG	RUN
<ul style="list-style-type: none">- Løber du ofte?- Hvor langt løber du?		<7km/t Rask gang	7-9km/t Let løb	9km/t + løb
Sæt cirkel om PW / JOG / RUN				
Afklaring af mål				
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?	[