

	Dato: 10-5-			
	Udfyldt af: Site Owner			
Navn	ChristianFreitito			Køn: None
Telefon				
Adresse	asfs,			
Fødselsdato		Vægt	[weigh]	
E-mail	"christi			
Lær personen at kende				
- Hvordan hørte du om os?	asffs			
- Hvad laver du til dagligt? Evt. arbejdsgiver				
- Noter fra CL				
Træningsrutiner				
- Hvad laver du træningsmæssigt?	asfalt			
- Hvor ofte?				
- Er du medlem af andet fitness?				
- Har du anvendt personlig træner?				
- Noget du mangler i din træning?				
Skader / Begrænsninger				
- Nogen skader eller gener?	afs			
- Andet der begrænser dig?				
Afklaring af løberutiner og pace:				
- Løber du ofte?		PW	JOG	RUN
- Hvor langt løber du?		<7km/t	7-9km/t	9km/t +
Sæt cirkel om PW / JOG / RUN		Rask gang	Let løb	løb
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?	
	asfalt			
	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?	[