

	Dato: 23-5-			
	Udfyldt af: Site Owner			
Navn	PatrickDemo			Køn: None
Telefon				
Adresse				
Fødselsdato		Vægt	[weigh]	
E-mail	"patric			
<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>	fdsg			
<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>				
<ul style="list-style-type: none"><li>- Løber du ofte?</li><li>- Hvor langt løber du?</li></ul> Sæt cirkel om PW / JOG / RUN		PW <7km/t Rask gang	JOG 7-9km/t Let løb	RUN 9km/t + løb
<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?	[			