|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dato: [date] | | | | | | | |
| Udfyldt af: [assignedsa] | | | | | | | |
| Navn | [name] | | | | | | Køn: [gender] | |
| Telefon | [telephone] | | | | | | | |
| Adresse | [address] | | | | | | | |
| Fødselsdato | [birthday] | | | | Vægt | | [weigh] | |
| E-mail | [email] | | | | | | | |
| **Lær personen at kende**   * Hvordan hørte du om os? * Hvad laver du til dagligt? Evt. arbejdsgiver * Noter fra CL | [findingmethod]  [job]  [notescl] | | | | | | | |
| **Træningsrutiner**   * Hvad laver du træningsmæssigt?   Hvor ofte?   * Er du medlem af andet fitness? * Har du anvendt personlig træner? * Noget du mangler i din træning? | [training] | | | | | | | |
| **Skader / Begrænsninger**   * Nogen skader eller gener? * Andet der begrænser dig? | [injuries] | | | | | | | |
| **Afklaring af løberutiner og pace:**   * Løber du ofte? * Hvor langt løber du?   Sæt cirkel om PW / JOG / RUN |  | | PW  <7km/t Rask gang | | | JOG  7-9km/t Let løb | | RUN  9km/t + 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  [realisticgoal] | Delmål  Fx 3, 6, 12 mndr.  [subgoals] | | Hvorfor?  [goalswhy] | | | | |
| Drømmemål  [dreamgoal] |
| Inbody resultat | VÆGT  [weighnow] | MUSKEL  [musclenow] | | FEDT  [fatnow] | | | | |
| Inbody mål | VÆGT  [weighdream] | MUSKEL  [muscledream] | | FEDT  [fatdream] | | | | |
| Hvilke tidspunkter passer dig at  træne i løbet af ugen? | [pschedule] | | | | | | | |
| Har du en træningsbuddy –  hvem? | [trainingbudy] | | | | | | | |