

Doel: 4 tot 6 keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten

Wk dag	Datum	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit (BORG)*	Indien niet gedaan reden
<b>1 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					
<b>2 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					
<b>3 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					
<b>4 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					

\* Vul hier de score in van de ervaren inspanning volgens de BORG-schaal

Doel: 4 tot 6 keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten

Wk dag	Datum	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit (BORG)*	Indien niet gedaan reden
<b>5 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					
<b>6 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					
<b>7 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					
<b>8 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					

\* Vul hier de score in van de ervaren inspanning volgens de BORG-schaal

Doel: 4 tot 6 keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten

Wk dag	Datum	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit (BORG)*	Indien niet gedaan reden
<b>9 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					
<b>10 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					
<b>11 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					
<b>12 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					

\* Vul hier de score in van de ervaren inspanning volgens de BORG-schaal

Doel: 4 tot 6 keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten

Wk dag	Datum	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit (BORG)*	Indien niet gedaan reden
<b>13 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					
<b>14 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					
<b>15 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					
<b>16 MA</b>					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					

\* Vul hier de score in van de ervaren inspanning volgens de BORG-schaal