


Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Duur	Intensiteit	Hoe ging het? Bijzonderheden?
1	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
2	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
3	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					
4	Ma					
	Di					
	Wo					
	Do					
	Vr					
	Za					
	Zo					

4 x herhalen: week 5-8, week 9-12, week 13-16.