TRAININGSSCHEMA

Schema _____ Doel _____ Startdatum _____

DAG	TRAINING	FOCUS	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8
Maandag			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dinsdag			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woensdag			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Donderdag			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vrijdag			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zaterdag			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zondag			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Geef elke dag een training (A tot F) of een rustdag. Vink een vakje aan voor elke week waarin je die dag traint.

TRAINING A

Focus _____

OEFENING	SETS	HERH.	GEWICHT	RUST	NOTITIES

TRAINING B

Focus _____

OEFENING	SETS	HERH.	GEWICHT	RUST	NOTITIES

TRAINING C

Focus _____

OEFENING	SETS	HERH.	GEWICHT	RUST	NOTITIES

TRAINING D

Focus _____

OEFENING	SETS	HERH.	GEWICHT	RUST	NOTITIES

TRAINING E

Focus _____

OEFENING	SETS	HERH.	GEWICHT	RUST	NOTITIES

TRAINING F

Focus _____

OEFENING	SETS	HERH.	GEWICHT	RUST	NOTITIES

LOGBOEK

DATUM	TRAINING	OEFENING	SET 1	SET 2	SET 3	SET 4	NOTITIES
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	
			kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	kg × herh.	