



LES 1 - MAAK JOUW PLAN

Zet jouw doel om in concrete acties voor zeven dagen

05

Stap 1: kijk terug naar jouw doel

Mijn SMART doel:

Stap 2: plan jouw week

Dag	Training / rust	Tijd & duur	Beweging	Voeding / water	Herstel	Klaar
Maandag						☐
Dinsdag						☐
Woensdag						☐
Donderdag						☐
Vrijdag						☐
Zaterdag						☐
Zondag						☐

Stap 3: maak jouw plan uitvoerbaar

Mijn vaste trainingsmoment(en):

Mijnrustdag(en):
