



PROGRESSIE BIJHOUDEN



OPDRACHT

Pak jouw trainingsschema.

Achter iedere oefening schrijf je op:

- **Gewicht** – hoeveel kilo heb je gebruikt?
- **Herhalingen** – hoeveel herhalingen heb je gedaan?
- **Moeilijkheid** – hoe zwaar voelde de oefening van 1 tot 10?



TRAINING 1 – DATUM: __/__/__

OEFENING	GEWICHT (KG)	HERHALINGEN (TOTAAL)	MOEILIKHEID (1-10)	OPMERKINGEN (TECHNIEK / GEVOEL)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

TRAINING 2 – DATUM: __/__/__

OEFENING	GEWICHT (KG)	HERHALINGEN (TOTAAL)	MOEILIKHEID (1-10)	OPMERKINGEN (TECHNIEK / GEVOEL)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				



EVALUATIE & REFLECTIE

Kun jij ergens verbeteren?

Welke oefening ging makkelijker?

Welke oefening wil je de volgende keer verbeteren?

