NAAM:																**JAAR:**							**MAAND:**						
DAG		MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
DATUM																													
RUSTPOLS																													
UREN SLAAP																													
LICHAAMSGEWICHT																													
HOE VOEL JE JE?	SLECHT																												
	MATIG																												
	GOED																												
VERMOEID-HEID	ERG																												
	MIDDELMATIG																												
	NIET																												
TRAINEN	WEL																												
	NIET																												
R(ust) **Z**(iek) **B**(lessure)																													
F(iets) **K**(racht) **B**(aan) **W**(edstrijd)																													
ZWAARTE VAN TRAINING	HEEL ZWAAR																												
	NORMAAL																												
	MIDDELMATIG																												
AANTEKENINGEN ZOALS: SOORT TRAINING (DUUR, TEMPO, INTERVAL) BLESSURE WAARVAN? WELKE ZIEKTE? WEERSOMSTANDIGHEDEN ALLEEN OF MET MEERDEREN																													