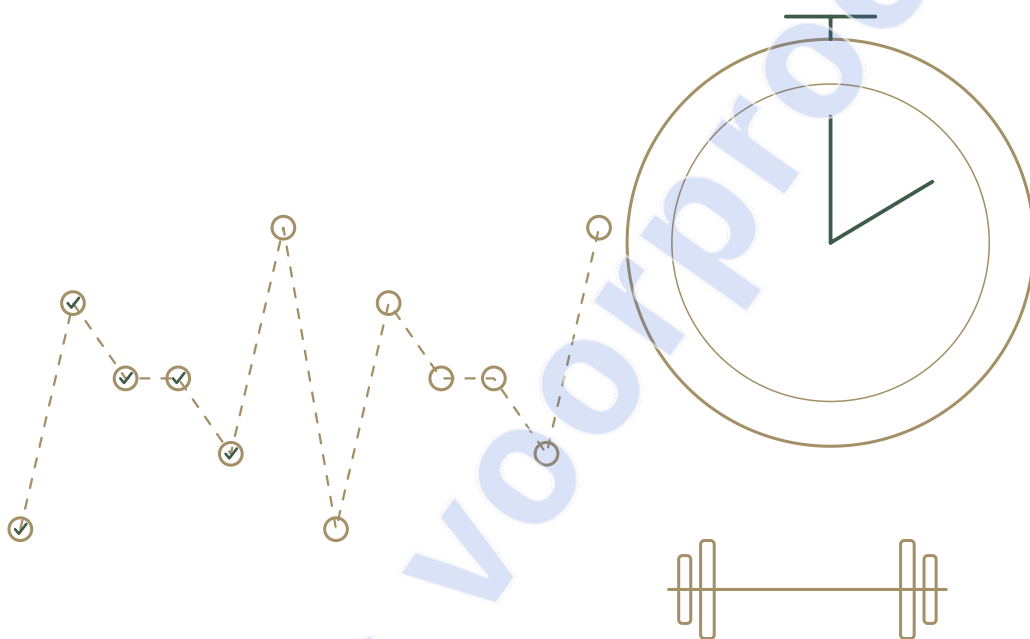




Mijn trainingslogboek

12 weken om je wandelingen, je hardloopsessies en je trainingen in de sportschool bij te houden, in je eigen tempo



Naam: _____

Start: _____

Printversie · A4

➤ Mijn typische week

Noteer dag voor dag wat in jouw leven mogelijk is. Het is geen verplichting.

Dag	Mogelijk moment	Soort training	Mogelijke duur (min)	Rustdag
Maandag				☐
Dinsdag				☐
Woensdag				☐
Donderdag				☐
Vrijdag				☐
Zaterdag				☐
Zondag				☐

Wat mijn ritme kan veranderen (werk, gezin, vastenperiode, feestdag, reis):

Week 1

Eén pagina per week. Noteer wat er gebeurt is, zonder iets te verwachten van de volgende.

Vink het vakje van de dag aan en vul in wat je wilt. Een lege regel is een lege regel, geen vergissing.

Van: _____ Tot: _____

☐ Flexibele week

Dag	Training gedaan	Type	Duur (min)	Afstand (km)	Gevoel van 1 tot 5	Rust
Maandag	☐	☐ Wandelen ☐ Hardlopen ☐ Sportschool ☐ Overig			① ② ③ ④ ⑤	☐
Dinsdag	☐	☐ Wandelen ☐ Hardlopen ☐ Sportschool ☐ Overig			① ② ③ ④ ⑤	☐
Woensdag	☐	☐ Wandelen ☐ Hardlopen ☐ Sportschool ☐ Overig			① ② ③ ④ ⑤	☐
Donderdag	☐	☐ Wandelen ☐ Hardlopen ☐ Sportschool ☐ Overig			① ② ③ ④ ⑤	☐
Vrijdag	☐	☐ Wandelen ☐ Hardlopen ☐ Sportschool ☐ Overig			① ② ③ ④ ⑤	☐
Zaterdag	☐	☐ Wandelen ☐ Hardlopen ☐ Sportschool ☐ Overig			① ② ③ ④ ⑤	☐
Zondag	☐	☐ Wandelen ☐ Hardlopen ☐ Sportschool ☐ Overig			① ② ③ ④ ⑤	☐

Aantal trainingen: _____ Totale duur (min): _____

Totale afstand (km): _____

Wat er goed ging deze week:

Wat ik verander, als ik dat wil:

Datum: _____ Week: _____

Plek: _____ Duur (min): _____

[illegible]

1

2

3

4

5

Heel zwaar

➤ Terugblik op week 1 t/m 4

Een terugblik om de 4 weken. Kijk terug zonder te oordelen: je stelt vast, je geeft jezelf geen cijfer.

Neem je weekpagina's erbij en schrijf de cijfers over. Geen enkel cijfer hoeft gehaald te worden.

Week	Trainingen	Totale duur (min)	Totale afstand (km)	Flexibele week
Week 1				☐
Week 2				☐
Week 3				☐
Week 4				☐

Totaal aantal trainingen: _____ Totale duur (min): _____

Wat me beviel:

Wat me hinderde of niet werkte:

Wat ik behoud, wat ik verander:

electronarium

Mijn trainingslogboek — trainingsdagboek
voor 12 weken (wandelen, hardlopen,
sportschool), pdf om uit te printen

**Volledige versie op
electronarium.com**

Dit voorproefje toont 5 van de 30 pagina's.
Het volledige bestand kun je direct na aankoop
downloaden.