

Follow-up kalender

Lichamelijke activiteit, datum	cardiorespiratoire training						Strenghtening exercises		
	Activiteiten	Duur (min)	Snelheid, hellingsgraad of vermogen	Afstand	Borg Intensiteit (cf pg 7)	Spiergroep	aantal herhalingen	Borg Intensity (cf pg 7)	
Maandag									
Dinsdag									
Woensadg									
Donderdag									
Vrijdag									
Zaterdag									
Zondag									
Maandag									
Dinsdag									
Woensadg									
Donderdag									
Vrijdag									
Zaterdag									
Zondag									