Trainingslogboek

Datum _____

Training _____ **Duur** _____

Energie ○ ○ ○ ○ ○ **Lichaamsgewicht** _____

Oefening	Sets	Herh.	Gewicht	Notities

Cardio

Activiteit _____ **Afstand** _____

Tijd _____ **Hartslag** _____

Notities

_____

_____