

De planner van: _____

WAT ZIJN MIJN DOELEN?

DOEL 1:

ACTIE 1:

START: WEEK 5: WEEK 10: WEEK 15: WEEK 20:

DOEL 2:

ACTIE 2:

START: WEEK 5: WEEK 10: WEEK 15: WEEK 20:

DOEL 3:

ACTIE 3:

START: WEEK 5: WEEK 10: WEEK 15: WEEK 20:

DOEL 4:

ACTIE 4:

START: WEEK 5: WEEK 10: WEEK 15: WEEK 20:

DOEL 5:

ACTIE 5:

START: WEEK 5: WEEK 10: WEEK 15: WEEK 20:

DOEL 6:

ACTIE 6:

START: WEEK 5: WEEK 10: WEEK 15: WEEK 20:

MIJN ULTIEME GOAL

STARTDATUM:

BEFORE

WEKELIJKSE DOEL:

GEWICHT:

BMI / LICHAAMSVET:

DATUM:

AFTER

ULTIEME DOEL:

GEWICHT:

BMI / LICHAAMSVET:

OMTREK LICHAAMSDLEN

Progressie

GEWICHT

| WEEK 1 | WEEK 2 | WEEK 3 | WEEK 4 | WEEK 5 | WEEK 6 | WEEK 7 | WEEK 8 | WEEK 9 | WEEK 10 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | | | | | | |
| WEEK 11 | WEEK 12 | WEEK 13 | WEEK 14 | WEEK 15 | WEEK 16 | WEEK 17 | WEEK 18 | WEEK 19 | WEEK 20 |
| | | | | | | | | | |

DOEL:

| WEEK 1 | WEEK 2 | WEEK 3 | WEEK 4 | WEEK 5 | WEEK 6 | WEEK 7 | WEEK 8 | WEEK 9 | WEEK 10 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | | | | | | |
| WEEK 11 | WEEK 12 | WEEK 13 | WEEK 14 | WEEK 15 | WEEK 16 | WEEK 17 | WEEK 18 | WEEK 19 | WEEK 20 |
| | | | | | | | | | |

DOEL:

| WEEK 1 | WEEK 2 | WEEK 3 | WEEK 4 | WEEK 5 | WEEK 6 | WEEK 7 | WEEK 8 | WEEK 9 | WEEK 10 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | | | | | | |
| WEEK 11 | WEEK 12 | WEEK 13 | WEEK 14 | WEEK 15 | WEEK 16 | WEEK 17 | WEEK 18 | WEEK 19 | WEEK 20 |
| | | | | | | | | | |

DOEL:

| WEEK 1 | WEEK 2 | WEEK 3 | WEEK 4 | WEEK 5 | WEEK 6 | WEEK 7 | WEEK 8 | WEEK 9 | WEEK 10 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | | | | | | |
| WEEK 11 | WEEK 12 | WEEK 13 | WEEK 14 | WEEK 15 | WEEK 16 | WEEK 17 | WEEK 18 | WEEK 19 | WEEK 20 |
| | | | | | | | | | |

DOEL:

| WEEK 1 | WEEK 2 | WEEK 3 | WEEK 4 | WEEK 5 | WEEK 6 | WEEK 7 | WEEK 8 | WEEK 9 | WEEK 10 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | | | | | | |
| WEEK 11 | WEEK 12 | WEEK 13 | WEEK 14 | WEEK 15 | WEEK 16 | WEEK 17 | WEEK 18 | WEEK 19 | WEEK 20 |
| | | | | | | | | | |

You may not be there yet, but you are closer than were yesterday. I believe in you

Mijn Fitness dagboek

Dag:.....
Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Tussendoortjes

WORK OUT:

TIJD / FREQUENTIE:

MIJN MOOD:

NOTITIES:

MORGEN:

Mijn Fitness dagboek

Dag:.....
Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Tussendoortjes

WORK OUT:

TIJD / FREQUENTIE:

MIJN MOOD:

NOTITIES:

MORGEN:

Mijn Fitness dagboek

Dag:.....
Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Tussendoortjes

WORK OUT:

TIJD / FREQUENTIE:

MIJN MOOD:

NOTITIES:

MORGEN:

Mijn Fitness dagboek

Dag:.....
Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Tussendoortjes

WORK OUT:

TIJD / FREQUENTIE:

MIJN MOOD:

NOTITIES:

MORGEN:

Mijn Fitness dagboek

Dag:.....
Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Tussendoortjes

WORK OUT:

TIJD / FREQUENTIE:

MIJN MOOD:

NOTITIES:

MORGEN:

Mijn Fitness dagboek

Dag:.....
Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Tussendoortjes

WORK OUT:

TIJD / FREQUENTIE:

MIJN MOOD:

NOTITIES:

MORGEN:

Mijn Fitness dagboek

Dag:.....
Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Tussendoortjes

WORK OUT:

TIJD / FREQUENTIE:

HEB IK MIJN DOELEN BEREIKT? / WEEGMOMENT

WAT KAN IK VANAF NU ANDERS / SLIMMER /
BETER AANPAKKEN?

Mijn Fitness dagboek

Dag:.....
Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Tussendoortjes

WORK OUT:

TIJD / FREQUENTIE:

MIJN MOOD:

NOTITIES:

MORGEN:

Mijn Fitness dagboek

Dag:.....
Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Tussendoortjes

WORK OUT:

TIJD / FREQUENTIE:

MIJN MOOD:

NOTITIES:

MORGEN:

Mijn Fitness dagboek

Dag:.....
Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Tussendoortjes

WORK OUT:

TIJD / FREQUENTIE:

MIJN MOOD:

NOTITIES:

MORGEN:

Mijn Fitness dagboek

Dag:.....
Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Tussendoortjes

WORK OUT:

TIJD / FREQUENTIE:

MIJN MOOD:

NOTITIES:

MORGEN:

Mijn Fitness dagboek

Dag:.....
Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Tussendoortjes

WORK OUT:

TIJD / FREQUENTIE:

MIJN MOOD:

NOTITIES:

MORGEN:

Mijn Fitness dagboek

Dag:.....
Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Tussendoortjes

WORK OUT:

TIJD / FREQUENTIE:

MIJN MOOD:

NOTITIES:

MORGEN: