

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: