WARIES AGENDA'S & PLANNERS

2027

SPORT- EN BEWEEGDAGBOEK 2027

Elke week in beweging

Elke week op twee pagina's, van maandag 28 december 2026 (week 53) tot en met zondag 2 januari 2028 (week 52), zodat 1 januari en 31 december 2027 er allebei in staan.

WEGWIJZER

KLEUREN EN TEKENS

ORANJE DATUM	Officiële feestdag. Bijzondere dagen en de wisseling van zomer- en wintertijd staan er klein bij.
TEAL DATUM	Weekend, in de maandtracker.
MINUTENMETER	Kleur per 30 minuten bewegen een vak in. Het oranje vak staat bij 150 minuten.
RUSTDAG	Kruis op de weekpagina het vakje rust aan: rust hoort bij je week.

GEVOEL VAN 1 TOT 5

1. zwaar, of eigenlijk geen zin
2. ging moeizaam
3. gewoon goed
4. lekker gegaan
5. topdag

SPORT- EN BEWEEGDAGBOEK 2027

Uitgeverij Waries B.V.
2026

Dit boek is met behulp van kunstmatige intelligentie tot stand gekomen.

Kalendergegevens: feestdagen, weeknummers (ISO 8601) en zomer- en wintertijd zijn berekend voor 2027. Schoolvakanties volgens rijksoverheid.nl; herfst- en voorjaarsvakantie zijn adviesdata en scholen kunnen afwijken. Controleer de schoolgids.

Beweegadvies: Gezondheidsraad. Dit dagboek bevat geen medisch advies, voedingsadvies of trainingsadvies.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ZO WERKT DIT DAGBOEK

ELKE WEEK IN BEWEGING

Wandelen, fietsen, hardlopen, zwemmen, dansen, de trap in plaats van de lift: alles telt. Dit dagboek is geen schema dat je vertelt wat je moet doen. Het is jouw plek om bij te houden wat je doet, hoe het voelde en wat je ervan leert.

> **Het Nederlandse beweegadvies voor volwassenen is minimaal 150 minuten matig intensief bewegen per week, verspreid over meerdere dagen (Gezondheidsraad).**

JAARDOELEN	Begin met wat je dit jaar wilt bereiken en waarom.
NULMETING	Je startpunt, met ruimte voor een tussen- en eindmeting.
MAANDTRACKER	Elke maand begint met een vakje voor elke dag: kleur het in op een dag dat je hebt bewogen, en noteer de duur.
WEEKPAGINA	Elke week op twee pagina's: per dag activiteit, duur, afstand, stappen, je gevoel (1 tot 5) en een vakje voor een rustdag. Rechts onderaan je weekreflectie.
MAANDOVERZICHT	Tel je minuten en kilometers op en noteer je beste prestatie.
ACHTERIN	Trainingsschema's om zelf in te vullen, persoonlijke records, een wedstrijdlog, notities en contacten.

Gevoel: 1 = zwaar of geen zin, 3 = gewoon goed, 5 = topdag.

WAAR GA JE VOOR?

JAARDOELEN 2027

MIJN GROTE DOEL

WAAROM WIL IK DIT?

TUSSENDOELEN

- [ ] 1 — KLAAR OP
- [ ] 2 — KLAAR OP
- [ ] 3 — KLAAR OP
- [ ] 4 — KLAAR OP

MIJN JAARTOTALEN OM NAAR TE STREVEN

MINUTEN (min) | KILOMETERS (km)

ACTIEVE DAGEN | EVENEMENTEN

WAT HELPT MIJ OM VOL TE HOUDEN?

JE STARTPUNT

NULMETING

Noteer waar je nu staat. Meet later in het jaar op dezelfde manier en onder vergelijkbare omstandigheden, dan zie je je eigen ontwikkeling. Vul alleen in wat je zelf wilt bijhouden.

METING	START	TUSSEN	EIND
Datum			
Gewicht (optioneel) kg			
Rusthartslag slagen/min			
Afstand gemeten km			
Tijd over die afstand min:sec			
Afstand in vaste tijd km in … min			
Stappen per dag (gem.)			
Gevoel (1-5)			

ZO HEB IK GEMETEN (ROUTE, TIJDSTIP, HULPMIDDEL)

31-DAGEN BEWEEGTRACKER

JANUARI 2027

DAG	BEWOGEN	DUUR	DAG	BEWOGEN	DUUR
1 VR	☐	min	17 ZO	☐	min
2 ZA	☐	min	18 MA	☐	min
3 ZO	☐	min	19 DI	☐	min
4 MA	☐	min	20 WO	☐	min
5 DI	☐	min	21 DO	☐	min
6 WO	☐	min	22 VR	☐	min
7 DO	☐	min	23 ZA	☐	min
8 VR	☐	min	24 ZO	☐	min
9 ZA	☐	min	25 MA	☐	min
10 ZO	☐	min	26 DI	☐	min
11 MA	☐	min	27 WO	☐	min
12 DI	☐	min	28 DO	☐	min
13 WO	☐	min	29 VR	☐	min
14 DO	☐	min	30 ZA	☐	min
15 VR	☐	min	31 ZO	☐	min
16 ZA	☐	min			

DAGEN BEWOGEN DEZE MAAND _____ van 31

MIJN DOEL VOOR JANUARI

WEEK 1

JANUARI
4 januari 2027 – 10 januari 2027

MIJN PLAN VOOR DEZE WEEK

MAANDAG 4 JANUARI

RUST ☐

ACTIVITEIT

GEVOEL 1 2 3 4 5

DUUR min AFSTAND km STAPPEN

NOTITIE

DINSDAG 5 JANUARI

RUST ☐

ACTIVITEIT

GEVOEL 1 2 3 4 5

DUUR min AFSTAND km STAPPEN

NOTITIE

WOENSDAG 6 JANUARI

RUST ☐

ACTIVITEIT

GEVOEL 1 2 3 4 5

DUUR min AFSTAND km STAPPEN

NOTITIE

DONDERDAG 7 JANUARI

RUST ☐

ACTIVITEIT

GEVOEL 1 2 3 4 5

DUUR min AFSTAND km STAPPEN

NOTITIE

WEEK 1

4 januari 2027 – 10 januari 2027

VRIJDAG 8 JANUARI

RUST ☐

ACTIVITEIT

GEVOEL 1 2 3 4 5

DUUR min AFSTAND km STAPPEN

NOTITIE

ZATERDAG 9 JANUARI

RUST ☐

ACTIVITEIT

GEVOEL 1 2 3 4 5

DUUR min AFSTAND km STAPPEN

NOTITIE

ZONDAG 10 JANUARI

RUST ☐

ACTIVITEIT

GEVOEL 1 2 3 4 5

DUUR min AFSTAND km STAPPEN

NOTITIE

WEEKREFLECTIE

TOTAAL min TOTAAL km ACTIEVE DAGEN

MINUTEN	30	60	90	120	150	180

DIT GING GOED

DIT NEEM IK MEE NAAR VOLGENDE WEEK

MAANDOVERZICHT

JANUARI 2027

WEEK	MINUTEN	KILOMETERS	STAPPEN	ACTIEVE DAGEN
week 53				
week 1				
week 2				
week 3				
week 4				
Totaal				

BESTE PRESTATIE VAN DE MAAND

WAT _____ DATUM _____

AFSTAND / TIJD _____ GEVOEL (1-5) _____

HOOGTEPUNT

DOEL GEHAALD?

☐ JA ☐ DEELS ☐ NEE

DIT NEEM IK MEE NAAR DE VOLGENDE MAAND