

PLANNER

Workout

Fit op mijn manier

DATUM:	SPIERGROEP						TIJD			
	SET 1		SET 2		SET 3		SET 4		SET 5	
OEFENING	KG	REPS	KG	REPS	KG	REPS	KG	REPS	KG	REPS

CARDIO	TIJD	SNELHEID	AFSTAND

DATUM:	SPIERGROEP						TIJD			
	SET 1		SET 2		SET 3		SET 4		SET 5	
OEFENING	KG	REPS	KG	REPS	KG	REPS	KG	REPS	KG	REPS

CARDIO	TIJD	SNELHEID	AFSTAND