

Naam:

Datum:

VAK 1

MET-waarde:

Activiteit:

VAK 2

**SMART
DOEL**

Specifiek:

Meetbaar:

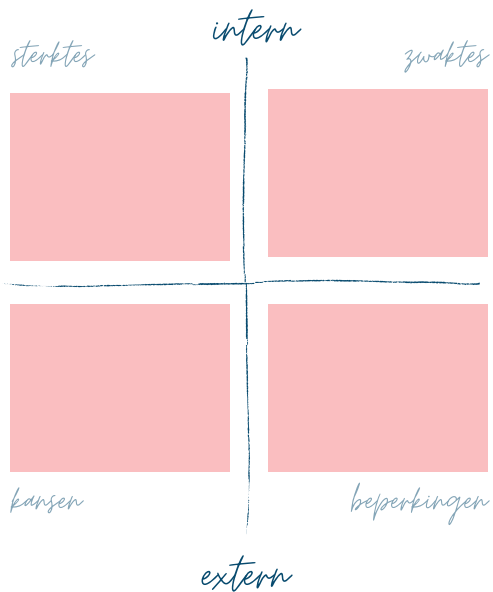
Aanvaardbaar:

Realistisch:

Tijdsgebonden:

VAK 3

SWOT



VAK 4

WOOP

Als:

Dan:

Als:

Dan:

VAK 5

Mijn lichaam

Gewicht:

BMI:

Buikomtrek:

VAK 6

Mijn hartslag

HF rust:

HF max:

$208 - (0,7 * \text{leeftijd})$

HF optimaal:

$\text{HF max} * \%$



70 - 80%

aerobe conditie



60 - 70%

basisuithouding en
vetverbranding



50 - 60%

gezondheid en beter herstel

TOP!

Ik ga ervoor!

Mijn handtekening

