INTROMAAND

WEEK 1
Healthscan

Datum:
Trainer:

WEEK 2
Opstellen van persoonlijk trainingsschema

Datum:
Trainer:

2e MAAND

WEEK 4
Voedingsanalyse

Datum:
Trainer:

WEEK 6
Evaluatie en update trainingsschema

Datum:
Trainer:

3e MAAND

WEEK 8
Intro groepslessen

Datum:
Trainer:

WEEK 12
Fysieke test en update trainingsschema

Datum:
Trainer:

4e MAAND

Verrassing

Datum:
Trainer:

5e MAAND

WEEK 20
Evaluatie en update trainingsschema

Datum:
Trainer:

WEEK 22
Personal trainingssessie (30 min)

Datum:
Trainer:

6e MAAND

WEEK 26
Evaluatie Doelstelling voor komende ½ jaar

Fysieke test en update trainingsschema

Datum:
Trainer:

7e MAAND

WEEK 28
Personal trainingssessie (30 min)

Datum:
Trainer:

8e MAAND

WEEK 32
Evaluatie en update trainingsschema

Datum:
Trainer:

9e MAAND

WEEK 38
Fysieke test en update trainingsschema

Datum:
Trainer:

WEEK 40
Personal trainingssessie (30 min)

Datum:
Trainer:

10e MAAND

Verrassing

Datum:
Trainer:

11e MAAND

WEEK 44
Evaluatie en update trainingsschema

Datum:
Trainer:

12e MAAND

WEEK 50
Evaluatie
Doelstelling voor het komende jaar

Fysieke test en update trainingsschema

Datum:
Trainer:

MIJN DOELSTELLING

Paraaf trainer:

Paraaf member:

TEST INTROMAAND

Datum:

Aandachtspunten:

Paraaf trainer:

Paraaf member:

TEST 3E MAAND

Datum:

Aandachtspunten:

Paraaf trainer:

Paraaf member:

TEST 6E MAAND

Datum:

Aandachtspunten:

Paraaf trainer:

Paraaf member:

TEST 9E MAAND

Datum:

Aandachtspunten:

Paraaf trainer:

Paraaf member:

TEST 12E MAAND

Datum:

Aandachtspunten:

Paraaf trainer:

Paraaf member: