Mijn trainingskaart

Voornaam

Datum

Wat wil ik makkelijker kunnen?

Mijn drie oefeningen

Noteer het startgewicht, of vul 'lichaamsgewicht' in.

1

Oefening

Startgewicht

Sets

Herhalingen

Hier let ik op

2

Oefening

Startgewicht

Sets

Herhalingen

Hier let ik op

3

Oefening

Startgewicht

Sets

Herhalingen

Hier let ik op

Mijn volgende training · dag en tijd

Bewaar je ingevulde kaart voor je volgende training.