



Naam:

Datum:

Trainer:

Schijf van Drie norm	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Opmerkingen
NNGB Norm: 5 x 30 minuten								
Welke activiteit(en)								
Fitnorm Norm: 1-3 x 20 minuten								
Welke activiteit(en)								
Spiernorm Norm: 2 x 8-10 oefeningen								
Welke activiteit(en)								
Totaal								

Opmerkingen: