**Beweegplanner - Week**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Invullen avond | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
| Activiteit |  |  |  |  |  |  |  |
| Wel / Niet gedaan |  |  |  |  |  |  |  |
| Duur per 10 minuten |  |  |  |  |  |  |  |
| Dagscore |  |  |  |  |  |  |  |
| Notitie |  |  |  |  |  |  |  |

4-18 jaar 1 uur per dag (matig intensief) – 3x per week spier en botversterkende activiteiten

18+ 30 min per dag – 2x per week spier en botversterkende activiteiten

Mate van trainingsintensiteit:

Licht praten gaat normaal, natuurlijke ademhaling en voelde comfortabel

Matig praten ging alleen in korte zinnen, redelijk zware ademhaling. Wel in comfortzone maar voelt als hard werken

Zwaar praten ging nauwelijks, zware ademhaling. Buiten comfortzone

Intensief niet/nauwelijks kunnen praten, tegen fysieke grens, snakken naar adem.