

BEWEEGPLANNER

WEEKNR: _____
DATUM: _____

Maandag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Dinsdag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Woensdag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Donderdag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Vrijdag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Zaterdag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Zondag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Doelen voor deze week

AANTAL DAGEN BEWOGEN: _____ DAGEN

AANTAL MINUTEN PER DAG: _____ MINUTEN

DOELEN BEHAALD: Ja! / Nee

BEWEEGPLANNER

WEEKNR: _____
DATUM: _____

Maandag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Dinsdag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Woensdag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Donderdag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Vrijdag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Zaterdag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Zondag

WAT GA JE DOEN?

WAT HEB JE GEDAAN?

HOE LANG? ○ = 10 MINUTEN

○○○ ○○○ ○○○ ○○○

Doelen voor deze week

AANTAL DAGEN BEWOGEN: _____ DAGEN

AANTAL MINUTEN PER DAG: _____ MINUTEN

DOELEN BEHAALD: Ja! / Nee

