

Trainingsdagboek ademspierapparaat

Week 1

	Datum	Aantal minuten ge oefend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Week 2

	Datum	Aantal minuten ge oefend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Week 3

	Datum	Aantal minuten geoeffend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Week 4

	Datum	Aantal minuten geoeffend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Week 5

	Datum	Aantal minuten geoeffend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Week 6

	Datum	Aantal minuten geoeffend	Weerstand ademapparaat	Borg	Opmerkingen
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					