

Trainingsprogramma voor:

Van:

	Programma	KM (±)	HF zone (minuten)				Eigen analyse
			I 70% AD	II 80% AD	III 90% AD	IV ≥ AD	
MA							
DI							
WO							
DO							
VR							
ZA							
ZO							

Nadere bijzonderheden:

Advies en opmerkingen van de trainer:

Trainingsprogramma voor:

Van:

	Programma	KM (±)	HF zone (minuten)				Eigen analyse
			I 70% AD	II 80% AD	III 90% AD	IV ≥ AD	
MA							
DI							
WO							
DO							
VR							
ZA							
ZO							

Nadere bijzonderheden:

Advies en opmerkingen van de trainer:

Trainingsprogramma voor:

Van:

	Programma	KM (±)	HF zone (minuten)				Eigen analyse
			I 70% AD	II 80% AD	III 90% AD	IV ≥ AD	
MA							
DI							
WO							
DO							
VR							
ZA							
ZO							

Nadere bijzonderheden:

Advies en opmerkingen van de trainer:

Trainingsprogramma voor:

Van:

	Programma	KM (±)	HF zone (minuten)				Eigen analyse
			I 70% AD	II 80% AD	III 90% AD	IV ≥ AD	
MA							
DI							
WO							
DO							
VR							
ZA							
ZO							

Nadere bijzonderheden:

Advies en opmerkingen van de trainer: