# PRIME PROGRESS COACHING

# TRAININGSLOGBOEK

Houd je trainingen, belasting, herhalingen en trainingsintensiteit overzichtelijk bij. Gebruik dit logboek om patronen te herkennen en je progressie door de tijd te volgen.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Naam** | | **Startdatum** | |
| **Doel** | | **Trainingsdagen p/w** | |

## Hoe gebruik je dit logboek?

### 1. Noteer je werksets

Schrijf per oefening je sets, herhalingen en gebruikte gewicht op.

### 2. Gebruik RIR of RPE

Noteer hoe zwaar de set voelde. RIR = geschatte herhalingen over; RPE = ervaren inspanning.

### 3. Vergelijk trainingen

Kijk niet alleen naar gewicht. Meer herhalingen, betere uitvoering of dezelfde prestatie met minder inspanning kan ook progressie zijn.

### 4. Noteer bijzonderheden

Slaap, energie, pijntjes of aanpassingen kunnen later helpen verklaren waarom een training anders verliep.

**Let op:** dit logboek is een praktisch hulpmiddel en geen medisch advies. Pas training aan wanneer een oefening pijn veroorzaakt en schakel bij aanhoudende klachten passende professionele hulp in.

# WEEKOVERZICHT

Plan vooraf je trainingsweek of vul hem achteraf in om te zien hoe je week daadwerkelijk verliep.

| Dag | Training / focus | Duur | Notities |
|---|---|---|---|
| Maandag | | | |
| Dinsdag | | | |
| Woensdag | | | |
| Donderdag | | | |
| Vrijdag | | | |
| Zaterdag | | | |
| Zondag | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Week van** | | **Gem. lichaamsgewicht** | |
| **Gem. slaap** | | **Energie (1-10)** | |

# TRAINING 1

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Datum** | | **Training / spiergroepen** | |
| **Energie 1-10** | | **Slaap** | |

| Oefening | Set | kg | Reps | RIR / RPE | Notities |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | | | | |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |
| | 4 | | | | |
| | 5 | | | | |
| | 6 | | | | |
| | 7 | | | | |
| | 8 | | | | |
| | 9 | | | | |
| | 10 | | | | |
| | 11 | | | | |
| | 12 | | | | |
| | 13 | | | | |
| | 14 | | | | |
| | 15 | | | | |
| | 16 | | | | |
| | 17 | | | | |
| | 18 | | | | |

| **Trainingnotities / aanpassingen voor volgende keer** |
|---|
| |

# TRAINING 2

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Datum** | | **Training / spiergroepen** | |
| **Energie 1-10** | | **Slaap** | |

| Oefening | Set | kg | Reps | RIR / RPE | Notities |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | | | | |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |
| | 4 | | | | |
| | 5 | | | | |
| | 6 | | | | |
| | 7 | | | | |
| | 8 | | | | |
| | 9 | | | | |
| | 10 | | | | |
| | 11 | | | | |
| | 12 | | | | |
| | 13 | | | | |
| | 14 | | | | |
| | 15 | | | | |
| | 16 | | | | |
| | 17 | | | | |
| | 18 | | | | |

| **Trainingnotities / aanpassingen voor volgende keer** |
|---|
| |

# TRAINING 3

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Datum** | | **Training / spiergroepen** | |
| **Energie 1-10** | | **Slaap** | |

| Oefening | Set | kg | Reps | RIR / RPE | Notities |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | | | | |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |
| | 4 | | | | |
| | 5 | | | | |
| | 6 | | | | |
| | 7 | | | | |
| | 8 | | | | |
| | 9 | | | | |
| | 10 | | | | |
| | 11 | | | | |
| | 12 | | | | |
| | 13 | | | | |
| | 14 | | | | |
| | 15 | | | | |
| | 16 | | | | |
| | 17 | | | | |
| | 18 | | | | |

| **Trainingnotities / aanpassingen voor volgende keer** |
|---|
| |

# TRAINING 4

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Datum** | | **Training / spiergroepen** | |
| **Energie 1-10** | | **Slaap** | |

| Oefening | Set | kg | Reps | RIR / RPE | Notities |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | | | | |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |
| | 4 | | | | |
| | 5 | | | | |
| | 6 | | | | |
| | 7 | | | | |
| | 8 | | | | |
| | 9 | | | | |
| | 10 | | | | |
| | 11 | | | | |
| | 12 | | | | |
| | 13 | | | | |
| | 14 | | | | |
| | 15 | | | | |
| | 16 | | | | |
| | 17 | | | | |
| | 18 | | | | |

| **Trainingnotities / aanpassingen voor volgende keer** |
|---|
| |

# WEKELIJKSE PROGRESSIE

Gebruik gemiddelden en trends waar mogelijk. Een enkele meting kan door vocht, voeding en andere dagelijkse factoren schommelen.

| Week | Gem. gewicht | Taille | Trainingen | Slaap | Notities |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |

## Sterker geworden?

| Oefening | Startprestatie | Huidige prestatie | Verschil / notitie |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |

# NOTITIES & DOELEN

Gebruik deze pagina voor trainingsdoelen, techniekpunten, nieuwe PR's of dingen die je in de volgende trainingsperiode wilt aanpassen.

**PrimeProgressCoaching**
Gratis trainingshulpmiddel - vrij te gebruiken voor je eigen training.