PRIME PROGRESS COACHING

WEEKPLANNER TRAINING

Plan je trainingsweek vooruit en houd trainingsdagen, rustdagen, focuspunten en herstel overzichtelijk bij.

Naam		**Week van**	
Hoofddoel		**Geplande trainingen**	

MIJN TRAININGSWEEK

Dag	Training / rust	Focus / spiergroepen	Cardio / stappen	Notities
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

3 belangrijkste doelen voor deze week
1.
2.

3.

TRAININGSPLANNING

Gebruik deze pagina om de belangrijkste oefeningen van je trainingsweek vooraf te plannen. Je hoeft niet ieder detail vast te zetten: laat ruimte om op basis van prestaties en herstel bij te sturen.

Dag	Oefening	Sets	Reps	Doel / RIR-RPE	Notitie

HERSTEL & VOORBEREIDING

Onderdeel	Mijn aandachtspunt deze week
Slaap	
Voeding / eiwit	
Hydratatie	
Dagelijkse activiteit	

Herstel / rust	

WEEK EVALUATIE

Hoeveel trainingen uitgevoerd?		**Energie gemiddeld (1-10)**	
Wat ging goed?			
Wat wil ik volgende week verbeteren?			

PrimeProgressCoaching - Gratis trainingshulpmiddel. Deze planner is bedoeld als praktisch hulpmiddel en vervangt geen persoonlijk medisch advies.