PRIME PROGRESS COACHING

12-WEKEN PROGRESSIE TRACKER

Volg veranderingen in lichaamsgewicht, lichaamsmaten en kracht en beoordeel je progressie over langere tijd - niet op basis van een enkele meting.

Naam		**Startdatum**	
Hoofddoel		**Einddatum**	

STARTMETING

Meting	Start	Doel / referentie	Notitie
Lichaamsgewicht (kg)			
Taille (cm)			
Borst (cm)			
Bovenarm (cm)			
Bovenbeen (cm)			
Heup / billen (cm)			

Mijn focus voor de komende 12 weken

Meten met meer consistentie

Probeer vergelijkbare omstandigheden te gebruiken: bijvoorbeeld hetzelfde moment van de dag en dezelfde meetmethode. Kijk vooral naar de trend over meerdere weken.

Lichaamsgewicht en omtrekmetingen zijn hulpmiddelen. Ze geven geen volledige beoordeling van gezondheid of lichaamssamenstelling.

12-WEKEN OVERZICHT

Gebruik bij lichaamsgewicht bij voorkeur een weekgemiddelde als je meerdere keren per week weegt.

Week	Gem. gewicht	Taille	Trainingen	Energie 1-10	Notitie
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

LICHAAMSMATEN

Moment	Taille	Borst	Arm	Been	Heup / billen
Start					
Week 4					

Week 8					
Week 12					

KRACHTPROGRESSIE

Kies een aantal belangrijke oefeningen die je gedurende deze periode regelmatig uitvoert. Noteer een vergelijkbare prestatie, bijvoorbeeld gewicht x herhalingen.

Oefening	Start	Week 4	Week 8	Week 12	Verschil

PERSOONLIJKE RECORDS

Datum	Oefening	Prestatie	RIR / RPE	Notitie

PROGRESSIEFOTO'S

Foto's kunnen een aanvullende manier zijn om veranderingen te vergelijken. Probeer licht, afstand, houding en camerahoek zo gelijk mogelijk te houden.

Moment	Datum	Voorzijde	Zijkant	Achterzijde
Start		gemaakt / opgeslagen	gemaakt / opgeslagen	gemaakt / opgeslagen
Week 4		gemaakt / opgeslagen	gemaakt / opgeslagen	gemaakt / opgeslagen
Week 8		gemaakt / opgeslagen	gemaakt / opgeslagen	gemaakt / opgeslagen
Week 12		gemaakt / opgeslagen	gemaakt / opgeslagen	gemaakt / opgeslagen

Waar let ik op?

Vergelijk foto's over meerdere weken en combineer ze met trainingsprestaties, lichaamsmaten en hoe je je voelt. Dagelijkse verschillen in vocht en glycogeen kunnen je uiterlijk tijdelijk veranderen.

NOTITIES

EVALUATIE

Sta iedere vier weken kort stil bij het proces. Niet alleen het eindresultaat telt: kijk ook naar uitvoering, consistentie, herstel en prestaties.

WEEK 4

Wat ging goed?

Waar liep ik tegenaan?

Wat pas ik de komende periode aan?

WEEK 8

Wat ging goed?

Waar liep ik tegenaan?

Wat pas ik de komende periode aan?

WEEK 12

Wat ging goed?

Waar liep ik tegenaan?

Wat pas ik de komende periode aan?

PrimeProgressCoaching - Gratis progressiehulpmiddel. Geen account of e-mailadres nodig.