

# Beweegplan



YORACTION  
TRAINING THAT GETS YOU THERE

**Naam:**

**Datum:**

**Trainer:**

Schijf van Drie norm	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Opmerkingen
<b>NNGB</b> Norm: 5 x 30 minuten								
Welke activiteit(en)								
<b>Fitnorm</b> Norm: 1-3 x 20 minuten								
Welke activiteit(en)								
<b>Spiernorm</b> Norm: 2 x 8-10 oefeningen								
Welke activiteit(en)								
<b>Totaal</b>								

**Opmerkingen:** \_\_\_\_\_