



WORKOUT LOG

Datum _____

Totale Workout Tijd : _____

Spier Groep : _____

Weerstand Training	Set : 1		Set : 2		Set : 3		Set : 4		Set : 5	
OEFENING	GEWICHT	REPS	GEWICHT	REPS	GEWICHT	REPS	GEWICHT	REPS	GEWICHT	REPS

Cardio : _____

OEFENING	TIJDSDUUR	SNELHEID	AFSTAND

Datum : _____

Totale Workout Tijd : _____

Spier Group : _____

Weerstand Training	Set : 1		Set : 2		Set : 3		Set : 4		Set : 5	
OEFENING	GEWICHT	REPS	GEWICHT	REPS	GEWICHT	REPS	GEWICHT	REPS	GEWICHT	REPS

Cardio : _____

OEFENING	TIJDSDUUR	SNELDHEID	AFSTAND