

Formulier weekplanning

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend							
Middag							
Avond							
*Aantal stappen *Hoe heb je de dag ervaren? *planning aanpassen volgende dag? *hartfrequentie bij opstaan							

In deze planning worden de beweeg activiteiten, werk activiteiten, ontspanningsactiviteiten, rust activiteiten, sociale activiteiten etc. weergegeven en gepland.

Geeft met een + en – hoe je de activiteit hebt ervaren