

# Sporten

In het schema hieronder ga je invullen wat jij wekelijks aan sportieve activiteiten gaat ondernemen. Denk aan sporten (high- en lowintensity), wandelingen, fietsen, etc. Alle vormen van beweging geef je een plek in je schema en wees zo concreet mogelijk.

<b>WEEKLY GOAL</b>		
<b>MAANDAG</b>	<b>DINSDAG</b>	<b>WOENSDAG</b>
<b>DONDERDAG</b>	<b>VRIJDAG</b>	<b>ZATERDAG / ZONDAG</b>