BEWEGINGSTRACKER

WEEK 1 VAN 2

Twee weken om je bewegingspatronen te ontdekken

Naam: _____

1 INVULLEN Noteer per activiteit wat je deed, de starttijd, het aantal minuten en de inspanning.

2 DUUR Verdeel bij gemengde sessies de minuten over de types; tel elke minuut één keer. Korte sessies tellen ook mee. Vink zo nodig 'Vandaag geen training' aan.

3 INSPANNING Hoe zwaar voelde het? Inspanning is geen pijn. 1 makkelijk - 2 licht - 3 matig - 4 zwaar - 5 erg zwaar.

4 ACHTERAF Hoe voelde je je achteraf vergeleken met ervoor? Denk aan energie, stemming of lichamelijk comfort.

5 ZITTEN Kleur zittijd of liggend rusten terwijl je wakker bent; laat slaap en beweging wit. Geschatte tijden zijn prima.

Datum dag + dd/mm	Activiteit schrijf wat je deed	Start tijd	Duur minuten	Inspanning 1-5	Achteraf optioneel	Context optionele notities
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
VOORBEELD Ma 05/10	**Kracht** Squats + muurpush-ups	**18:00**	**8**	**3**	Beter (Gelijk) Slechter	Korter: drukke avond.
	Cardio Buiten wandelen	**12:30**	**15**	**2**	(Beter) Gelijk Slechter	Korte lunchpauze.
	Balans / rekken Kuiten rekken	**18:10**	**5**	**1**	(Beter) Gelijk Slechter	Vandaag alleen rekken.
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
☐ Vandaag geen training	**Kracht**				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
☐ Vandaag geen training	**Kracht**				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
☐ Vandaag geen training	**Kracht**				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
☐ Vandaag geen training	**Kracht**				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
☐ Vandaag geen training	**Kracht**				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
☐ Vandaag geen training	**Kracht**				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
☐ Vandaag geen training	**Kracht**				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
☐ Vandaag geen training	**Kracht**				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	

BEWEGINGSTRACKER

Twee weken om je bewegingspatronen te ontdekken

Naam: _____

Datum dag + dd/mm	Activiteit schrijf wat je deed	Start tijd	Duur minuten	Inspanning 1-5	Achteraf optioneel	Context optionele notities
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
	Kracht				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
☐ Vandaag geen training	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
	Kracht				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
☐ Vandaag geen training	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
	Kracht				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
☐ Vandaag geen training	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
	Kracht				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
☐ Vandaag geen training	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
	Kracht				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
☐ Vandaag geen training	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
	Kracht				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
☐ Vandaag geen training	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
	Kracht				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
☐ Vandaag geen training	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	
	Zitten 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24					
	Kracht				Beter Gelijk Slechter	
	Cardio				Beter Gelijk Slechter	
☐ Vandaag geen training	Balans / rekken				Beter Gelijk Slechter	

TERUGBLIKKEN OP TWEE WEKEN

Bekijk patronen zonder losse dagen te beoordelen. Korte notities zijn voldoende.

1 Welke soorten beweging kwamen regelmatig terug? Welke minder?
Denk aan kracht, cardio, balans en rekken.

2 Wat hielp me om beweging in mijn dag te passen?
Denk aan timing, routines, gezelschap of drempels.

3 Hoeveel tijd bracht ik zittend door terwijl ik wakker was?
Vooral zittend, afwisselend of vooral op de been? Zat ik lang achter elkaar zonder onderbreking?

4 Welke kleine verandering wil ik nu proberen?
Kies iets haalbaars voor de komende week.