

# Beweeegplan introductiefase

Periode: Van

tot

Specifieke doel van deze fase:

BEWEEGPLAN	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Opmerkingen
<b>NNGB</b> 5 x 30 minuten								
<b>Fitnorm</b> 3 x 20 minuten								
<b>Spiernorm</b> 2 x 6-8 oefeningen								
<b>Totaal</b>								

Specifieke aandachtspunten: \_\_\_\_\_