**Looplogboek**

In dit format houd je bij wat je wanneer gelopen hebt en hoe het ging. Je trainingsschema is je leidraad, je logboek kun je gebruiken om het aan te passen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Training** | **Hoe ging het?** |
| 10/10/2013 | Training 5 uit het trainingsschema | Zwaar! Het lukte me niet om alle blokjes ‘lopen’ vol te houden. Volgende keer moet ik rustiger beginnen. |

Onderaan de bladzijde is een voorbeeld ingevuld.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Training** | **Hoe ging het?** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |