

Onderstaand een voorbeeld van een logboek. Hierin zijn bepaalde oefeningen aangepast aan de cliënt.

Naam cliënt:							
Instructie: 2x per week trainen. Per oefening: 2x 10-12 hh. Weerstand verhogen als cliënt 2x 12 hh kan uitvoeren. Noteer elke training het trainingsgewicht in de tabel							
Week	Training	Oefening 1	Oefening 2	Oefening 3	Oefening 4	Oefening 5	Oefening 6
		Shoulder Press dumbbells	Seated Leg press	Dumbell chest press	Knee extension	Seated row met elastiek	Calf raise
1	1	2x 2,5 kg	30 kg	2x 5 kg	15 kg	Paars	2 benig, 1 laag
	2						
2	3						
	4						
3	5						
	6						
4	7						
	8						
5	9						
	10						
6	11						
	12						
7	13						
	14						
8	15						
	16						
9	17						
	18						
10	19						
	20						