|  |  |
| --- | --- |
| Naam:  | **Datum:**  |
| Type groep:  | **Totale lestijd:**  | **Aantal deelnemers:**  |
| Doelstelling (SMART omschrijven) |
|  |
| Beginsituatie |
|  |
| Fase | **Uitvoering** | **Aantal setjes/ herhalingen** | **Tijd** |
| Warming-up |  |  |  |
| Kern 1 |  |  |  |
| Kern 2 |  |  |  |
| Afsluiting/ cooling-down |  |  |  |
| Reflectie |
| Wat ging goed | **Wat kon beter** |
|  |  |