Het Acti-vita Dieet

Dit is het fitness logboek van _____

	Datum →																					
Oefening	**Evt. opmerkingen**	**Sets**	**Gew.**	**Herh.**	**Sets**	**Gew.**	**Herh.**	**Sets**	**Gew.**	**Herh.**	**Sets**	**Gew.**	**Herh.**	**Sets**	**Gew.**	**Herh.**	**Sets**	**Gew.**	**Herh.**	**Sets**	**Gew.**	**Herh.**