

# Zet al jouw "schatten" op een rijtje

mijn verbeterpunten	week 1 (wat was je van plan?)	
	week 10 (wat is gelukt?)	
mijn beweggedrag (beweegwijzer)	week 0	
	week 10	
	week 20	
mijn conditie (shutte-run)	week 1	hartslag score    km per uur
		140                          .....
		150                          .....
		160                          .....
		170                          .....
	180                          .....	
	week 7	hartslag score    km per uur
		140                          .....
		150                          .....
		160                          .....
170                          .....		
180                          .....		
mijn hartslag (hartslagloop)	week 4	tempo 1 (140) ..... meters
		tempo 2 (150) ..... meters
		tempo 3 (160) ..... meters
		tempo 4 (170) ..... meters
	week 10	tempo 1 (140) ..... meters
		tempo 2 (150) ..... meters
		tempo 3 (160) ..... meters
		tempo 4 (170) ..... meters

mijn mening (stellingen)	week 0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ik vind fitheid en gezondheid erg belangrijk</li> <li>2. ik voel mij fit</li> <li>3. het geeft me een kick om een goede conditie te hebben</li> <li>4. ik vind hardlopen leuk om te doen</li> <li>5. ik kan zelf veel doen om mijn fitheid te verbeteren</li> <li>6. ik eet en leef gezond, kortom ik heb een gezonde leefstijl</li> </ol>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>
	week 10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ik vind fitheid en gezondheid erg belangrijk</li> <li>2. ik voel mij fit</li> <li>3. het geeft me een kick om een goede conditie te hebben</li> <li>4. ik vind hardlopen leuk om te doen</li> <li>5. ik kan zelf veel doen om mijn fitheid te verbeteren</li> <li>6. ik eet en leef gezond, kortom ik heb een gezonde leefstijl</li> </ol>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>
mijn tijd bij het evenement			
welk cijfer geef ik mezelf voor IRun2BFit?			