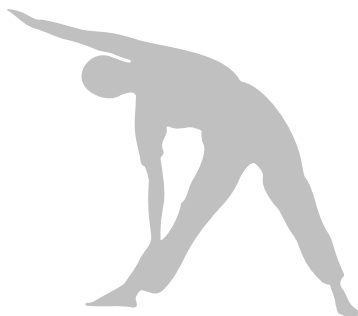


Module 8: hoge & lage intensiteit

 **8.1** 1. Check in met de planning van je beweegmomenten.

Zit daar afwisseling in?

Primeert bij jou een bepaalde intensiteit? Waarom?

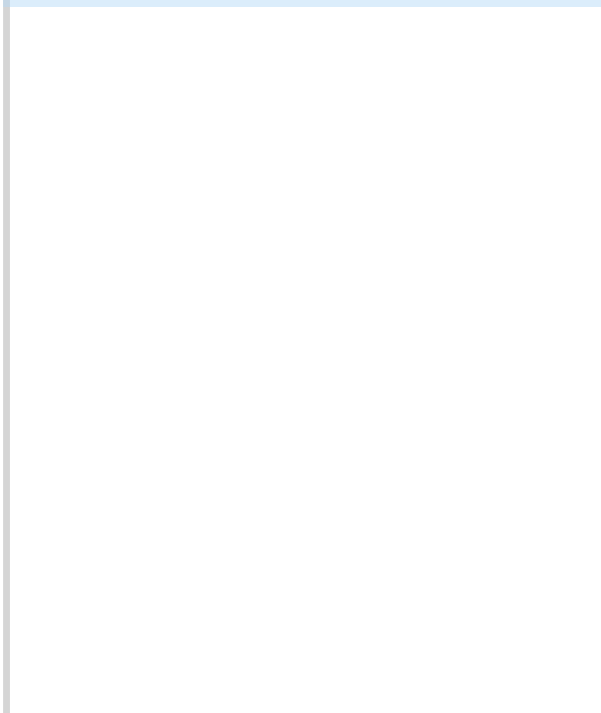


2. Hoe voel JIJ je na...

een intense sessie?



een rustige sessie?



3. Welke voordelen haal JIJ uit...

een intense sessie?



een rustige sessie?

