

Naam:

Datum:

		functie	pijn	opmerkingen
wk	ext			
	fl			
	rot	Re		
		Li		
	sway			
benen	op een been	Re		
		Li		
	lunge	Re		
		Li		
	diep squat			
functie	opstaan	Re		
		Li		
	springen			
	P.S.K.			
	totaal			