

Dag / datum	Tijd	Activiteit	Hoe lang?	Hoe intensief? (rapportcijfer)	Bijzonderheden	Hoe voelde je je vooraf (cijfer 1-10)	Hoe voelde je je achteraf (cijfer 1-10)
<i>Maandag 12/12</i>	<i>20.00</i>	<i>Wandelen</i>	<i>35 minuten</i>	<i>5</i>	<i>Met buurvrouw, rustig tempo</i>	<i>4; het was koud en ik zat lekker op de bank</i>	<i>9; heerlijk er toch even uit geweest te zijn</i>