

Naam:		Geboortedatum:				Weeknummer:	
Dag	Moment	SPO2	HF	Borg	Borg eind dag	Activiteit	
Ma	Ochtend	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8	2- 3- 4- 5- 6- 7- 8		
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Middag	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Avond	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96					
Di	Ochtend	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8	2- 3- 4- 5- 6- 7- 8		
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Middag	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Avond	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96					
Wo	Ochtend	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8	2- 3- 4- 5- 6- 7- 8		
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Middag	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Avond	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96					
Do	Ochtend	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8	2- 3- 4- 5- 6- 7- 8		
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Middag	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Avond	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96					
Vr	Ochtend	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8	2- 3- 4- 5- 6- 7- 8		
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Middag	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Avond	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96					
Za	Ochtend	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8	2- 3- 4- 5- 6- 7- 8		
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Middag	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Avond	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96					
Zo	Ochtend	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8	2- 3- 4- 5- 6- 7- 8		
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Middag	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
	Avond	<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96		2- 3- 4- 5- 6- 7- 8			
		<90- 91 -92 -93 -94 -95- >96					

Borg score	Kortademigheid/Vermoeidheid
0	helemaal niet
0,5	nagenoeg niet
1	zeer weinig
2	weinig
3	matig
4	tamelijk sterk
5	sterk
6	
7	zeer sterk
8	
9	
10	maximaal

HF	Hartfrequentie
Spo2	Saturatie
Borg	Vermoeidheidscore (1 min. -10 max.)