

Naam		Streef-Gewicht kg		Grip op je Gewicht Formulier 2020		www.fitgymclub.nl		Fit Gymclub Handel	
1 januari 2020		Gewicht kg				Natuurlijk eten en effectief bewegen.		Fitness40+ Gemert	
Week	Gewicht	Week	Gewicht	Week	Gewicht	Week	Gewicht	Week	Gewicht
01		05		10		14			
02		06		11		15			
03		07		12		16			
04		08		13		17			
05		09		14		18			
31 januari		28 februari		31 Maart		30 april			
Week	Gewicht	Week	Gewicht	Week	Gewicht	Week	Gewicht	Week	Gewicht
18		23		27		32			
19		24		28		33			
20		25		29		34			
21		26		30		35			
22		27		31		36			
31 mei		30 Juni		31 juli		31 augustus			
Week	Gewicht	Week	Gewicht	Week	Gewicht	Week	Gewicht	Week	Gewicht
36		40		45		49			
37		41		46		50			
38		42		47		51			
39		43		48		52			
40		44		49		53			
30 september		31 oktober		30 November		31 dec. 2020			
Fit Gymclub		Fitness40+		De dosis bepaalt!		2020			