

Naam	
Trainings/les doel	
Trainingsschema / -plan	
LT doelstelling (6-12 mnd)	
MLT doelstelling (3-6 mnd)	
Trainingseenheid	
Trainingsdoel	
Trainingseffect	
Trainingsmethoden en -middelen	
Trainingsmethode	
Trainingsmiddel	
Belastingscomponenten	
prikkelintensiteit	
prikkelduur	
prikkelomvang	
prikkeldichtheid	
prikkelfrequentie	
Oefenvormen	
oefening / oefenvorm 1	
oefening / oefenvorm 2	
oefening / oefenvorm 3	
Etc.	
Testen / meten	
Test / meting 1	
Test / meting 2	
Test / meting 3	
Etc.	