

CHALLENGE TRACKER

OKTOBER

Dagelijks 10 blz lezen

4-10 11-17 18-24 25-31

MA

DI

WO

DO

VRIJ

ZA

ZO

WEEK

 

280 BLZ DEZE MAAND 🏆

Dagelijks 30 min actief bewegen

4-10 11-17 18-24 25-31

MA

DI

WO

DO

VRIJ

ZA

ZO

WEEK

 

840 ACTIEVE MINUTEN
DEZE MAAND 🏆

Ik geef mezelf 100% voor deze uitdagingen, omdat:

CHALLENGE TRACKER

NOVEMBER

Dagelijks 10 blz lezen

1-7 8-14 15-21 21-28

MA

DI

WO

DO

VRIJ

ZA

ZO

WEEK

 

280 BLZ DEZE MAAND 🏆

Dagelijks 30 min actief bewegen

1-7 8-14 15-21 21-28

MA

DI

WO

DO

VRIJ

ZA

ZO

WEEK

 

840 ACTIEVE MINUTEN
DEZE MAAND 🏆

Ik geef mezelf 100% voor deze uitdagingen, omdat:

CHALLENGE TRACKER

DECEMBER

Dagelijks 10 blz lezen

| | 29-5 | 6-12 | 13-19 | 20-26 |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| MA | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| DI | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| WO | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| DO | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| VRIJ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ZA | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ZO | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| WEEK | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



280 BLZ DEZE MAAND



Dagelijks 30 min actief bewegen

| | 29-5 | 6-12 | 13-19 | 20-26 |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| MA | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| DI | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| WO | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| DO | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| VRIJ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ZA | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ZO | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| WEEK | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



840 ACTIEVE MINUTEN
DEZE MAAND



Ik geef mezelf 100% voor deze uitdagingen, omdat: