

**Naam:**

**Datum:**.....-.....-..... **tijdstip:**.....

**Heb je zin in de training ?**

---

😊 veel zin ☹️ geen zin

**Hoe vermoeid ben je voor de training?**

---

😊 niet moe ☹️ heel moe

**TEST (let op: reset de High score voor iedere poging !)**

High score Fairhammer

<i>EXHALE strength</i>	<i>INHALE strength</i>
Poging 1.....	Poging 1.....
Poging 2.....	Poging 2.....
Poging 3.....	Poging 3.....

High score Billiard breath

<i>EXHALE duration</i>	<i>INHALE duration</i>
Poging 1.....	Poging 1.....
Poging 2.....	Poging 2.....
Poging 3.....	Poging 3.....

Breath Trainer

EXHALE	distance	difficulty	aantal X	INHALE	distance	difficulty	aantal X
Endurance	.....	.....	...	Endurance	.....	.....	...
Endu/strength	.....	.....	...	Endu/strength	.....	.....	...
Strength	.....	.....	...	Strength	.....	.....	...

**Hoe vermoeid ben je na de training?**

\_\_\_\_\_

😊 Niet moe Heel moe 😞

**Hoe leuk vond je de training ?**

\_\_\_\_\_

😊 Heel leuk Niet leuk 😞

**Welke apps zijn er gebruikt?**

- |                     |                          |                    |                          |
|---------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| Groovtube app       | <input type="checkbox"/> | Breathscore app    | <input type="checkbox"/> |
| Fairhammer app      | <input type="checkbox"/> | Breath trainer app | <input type="checkbox"/> |
| Billiard Breath app | <input type="checkbox"/> | Groovy the dragon  | <input type="checkbox"/> |
| Breath music app    | <input type="checkbox"/> |                    |                          |

**Is er met of zonder het witte dopje getraind?** Met dopje  Zonder dopje

**duur van de training:**

**Bijzonderheden:**