



Vragenlijst over je fysieke fitheid

Gelieve na te denken over jouw niveau van fysieke fitheid (in vergelijking met je vrienden) en kies de juiste optie.

1. Jouw algemene fysieke fitheid is:

- ☐ heel zwak
- ☐ zwak
- ☐ middelmatig
- ☐ goed
- ☐ heel goed

2. Jouw cardiorespiratoire fitheid (je uithoudingsvermogen om langdurige inspanningen te leveren) is:

- ☐ heel zwak
- ☐ zwak
- ☐ middelmatig
- ☐ goed
- ☐ heel goed

3. Jouw spiersterkte is:

- ☐ heel zwak
- ☐ zwak
- ☐ middelmatig
- ☐ goed
- ☐ heel goed

4. Jouw snelheid / behendigheid is:

- ☐ heel zwak
- ☐ zwak
- ☐ middelmatig
- ☐ goed
- ☐ heel goed

5. Jouw flexibiliteit/lenigheid is:

- ☐ heel zwak
- ☐ zwak
- ☐ middelmatig
- ☐ goed
- ☐ heel goed

Bedankt voor je medewerking!