

# JANUARI

**Evenwicht  
inspanning/ontspanning  
loont!**



**gedragsregel trainer**  
Hou de boog  
niet steeds gespannen!

**gedragsregel zwemmer**  
**?**



**-t**



**+ aa - s**

**+ m**

**Geef je . . . . . tijd om te recupereren.**