

# Voorbeeld van het weekplan

## Wees creatief!

Het is uw eigen uitdaging en hoe het eruit zal zien, hangt van uzelf af.

Elke week kunt u maximaal 5 punten verzamelen. Hou elke week bij wie aan de leiding staat en maak een uitgebreide evaluatie na 4 weken.

Dag 1		Mensen			
Uw dagelijkse taken	Jane	Jack	Ula	John	Lila
#1  Zorg voor 7 uur slaap	✓			✓	✓
#2  Doe 's ochtends een opwarmingssessie van 5 minuten	✓	✓			✓
#3  Neem een goede lunchpauze		✓		✓	✓
#4  Ga 10 min. naar buiten voor frisse lucht	✓			✓	✓
#5  Middag work-out gedurende 10 minuten	✓		✓		
#...  Lees een verhaal, ga wandelen met de hond, maak uw speelgoed schoon	✓	✓			✓
Onderwerpen van de dag:	Jane en Lila				

Dag 2		Mensen			
Uw dagelijkse taken	Jane	Jack	Ula	John	Lila
#1  Zorg voor 7 uur slaap	✓	✓	✓	✓	✓
#2  Doe 's ochtends een opwarmingssessie van 5 minuten	✓	✓			✓
#3  Neem een goede lunchpauze		✓	✓	✓	✓
#4  Ga 10 min. naar buiten voor frisse lucht	✓	✓			✓
#5  Middag work-out gedurende 10 minuten	✓	✓	✓		
#...  Lees een verhaal, ga wandelen met de hond, maak uw speelgoed schoon	✓	✓			✓
Onderwerpen van de dag:	Jack				

Dag 3		Mensen			
Uw dagelijkse taken	Jane	Jack	Ula	John	Lila
#1  Zorg voor 7 uur slaap	✓			✓	✓
#2  Doe 's ochtends een opwarmingssessie van 5 minuten	✓	✓	✓		✓
#3  Neem een goede lunchpauze		✓	✓	✓	✓
#4  Ga 10 min. naar buiten voor frisse lucht	✓		✓	✓	✓
#5  Middag work-out gedurende 10 minuten	✓		✓		
#...  Lees een verhaal, ga wandelen met de hond, maak uw speelgoed schoon	✓	✓			✓
Onderwerpen van de dag:	Jane en Lila				

Dag 4		Mensen			
Uw dagelijkse taken	Jane	Jack	Ula	John	Lila
#1  Zorg voor 7 uur slaap	✓			✓	✓
#2  Doe 's ochtends een opwarmingssessie van 5 minuten		✓			✓
#3  Neem een goede lunchpauze		✓		✓	✓
#4  Ga 10 min. naar buiten voor frisse lucht	✓	✓		✓	✓
#5  Middag work-out gedurende 10 minuten	✓	✓	✓		
#...  Lees een verhaal, ga wandelen met de hond, maak uw speelgoed schoon	✓	✓			✓
Onderwerpen van de dag:	Jack				

Dag 5		Mensen			
Uw dagelijkse taken	Jane	Jack	Ula	John	Lila
#1  Zorg voor 7 uur slaap	✓		✓	✓	✓
#2  Doe 's ochtends een opwarmingssessie van 5 minuten		✓	✓	✓	✓
#3  Neem een goede lunchpauze	✓	✓	✓	✓	✓
#4  Ga 10 min. naar buiten voor frisse lucht	✓	✓	✓	✓	✓
#5  Middag work-out gedurende 10 minuten	✓		✓		
#...  Lees een verhaal, ga wandelen met de hond, maak uw speelgoed schoon	✓	✓			✓
Onderwerpen van de dag:	Ula en Lila				

Weekend: ga erop uit, u verdient het!



En de winnaar van weekend #1 is....

.....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

- Taak 1** Zorg voor 7 uur slaap
- Taak 2** Doe 's ochtends een opwarmingssessie van 5 minuten - bepaal welke oefeningen u moet doen of laat iedereen vrij kiezen
- Taak 3** Neem een goede lunchpauze (plaats aan de tafel weg van de computers en afleiding)
- Taak 4** Ga 10 min. naar buiten voor frisse lucht (kleine wandeling of gewoon ontspannen op uw balkon of in uw tuin)
- Taak 5** Middag work-out gedurende 10 minuten (selecteer relevante video op YouTube, vind een interessante app of laat mensen vrij kiezen)



Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

- Extra taak: Lees een verhaal (1 punt)**
- Extra taak: ga wandelen met de hond (1 punt)**
- Extra taak: Maak uw speelgoed schoon (1 punt)**

# 4 Weken week #1 Uitdaging

**Wees creatief!**  
Het is uw eigen uitdaging en hoe het eruit zal zien, hangt van uzelf af.

Dag 1		Mensen			
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
🏠 Onderwerpen van de dag: .....					

Dag 2		Mensen			
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
🏠 Onderwerpen van de dag: .....					

Dag 3		Mensen			
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
🏠 Onderwerpen van de dag: .....					

Dag 4		Mensen			
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
🏠 Onderwerpen van de dag: .....					

Dag 5		Mensen			
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
🏠 Onderwerpen van de dag: .....					

Weekend: ga erop uit,  
u verdient het!



En de winnaar van  
week #1 is....

.....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:


Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #1 Uitdaging

Dag 1	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
 <b>Onderwerpen van de dag:</b> .....					

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....


Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #1 Uitdaging

Dag 2	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:


Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #1 Uitdaging

Dag 3	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
 <b>Onderwerpen van de dag:</b> .....					

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

**Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:**

Taak 1 .....


Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #1 Uitdaging

Dag 4	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #1 Uitdaging

Weekend: ga erop uit,  
u verdient het!



En de winnaar van  
week #1 is....

.....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

- Taak 1.....
- Taak 2.....
- Taak 3.....
- Taak 4.....
- Taak 5.....


Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

- Taak 1.....
- Taak 2.....
- Taak 3.....
- Taak 4.....

Dag 5	Mensen				
Uw dagelijkse taken	.....	.....	.....	.....	.....
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
Onderwerpen van de dag: .....					

# 4 Weken week #2 Uitdaging

Dag 1	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....

Taak 2 .....


Taak 3 .....

Taak 4 .....



# 4 Weken week #2 Uitdaging

Dag 2	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....


Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #2 Uitdaging

Dag 3	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #2 Uitdaging

Dag 4	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #2 Uitdaging

Weekend: ga erop uit,  
u verdient het!



En de winnaar  
van week #1  
is....

.....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1.....  
Taak 2.....  
Taak 3.....  
Taak 4.....  
Taak 5.....


Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1.....  
Taak 2.....  
Taak 3.....  
Taak 4.....

Dag 5	Mensen				
Uw dagelijkse taken	.....	.....	.....	.....	.....
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
Onderwerpen van de dag: .....					

# 4 Weken week #3 Uitdaging

Dag 1	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....


Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #3 Uitdaging

Dag 2	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....


Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #3 Uitdaging

Dag 3	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....


Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #3 Uitdaging

Dag 4	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....



# 4 Weken week #3 Uitdaging

Weekend: ga erop uit,  
u verdient het!



En de winnaar  
van week #1  
is....

.....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1.....  
Taak 2.....  
Taak 3.....  
Taak 4.....  
Taak 5.....


Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1.....  
Taak 2.....  
Taak 3.....  
Taak 4.....

Dag 5	Mensen				
Uw dagelijkse taken	.....	.....	.....	.....	.....
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
Onderwerpen van de dag: .....					

# 4 Weken week #4 Uitdaging

Dag 1	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....


Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #4 Uitdaging

Dag 2	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....


Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #4 Uitdaging

Dag 3	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #4 Uitdaging

Dag 4	Mensen				
Uw dagelijkse taken					
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					

 **Onderwerpen van de dag:** .....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

Taak 5 .....

### Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1 .....

Taak 2 .....

Taak 3 .....

Taak 4 .....

# 4 Weken week #4 Uitdaging

Weekend: ga erop uit,  
u verdient het!



En de winnaar  
van week #1  
is....

.....

## Reglement punten en taken

- Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van de overeengekomen takenlijst en hou de punten bij.
- Bepaal elke week wie de leider is en plan de prijs na afloop - het moet de moeite waard zijn
- Elke taak: 1 punt - 5 dagen per week (maandag - vrijdag).

Taak 1.....  
Taak 2.....  
Taak 3.....  
Taak 4.....  
Taak 5.....

Als u kinderen heeft, kunt u specifieke taken opstellen:

Taak 1.....  
Taak 2.....  
Taak 3.....  
Taak 4.....

Dag 5	Mensen				
Uw dagelijkse taken	.....	.....	.....	.....	.....
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					
#...					
Onderwerpen van de dag: .....					