

Overzichtslijst weging

Ontspanning, levert energie op :
 Licht:
 Gemiddeld:
 Zwaar:

écht tot rust laten komen
 gemakkelijk/ gering
 tussen licht en zwaar
 moeilijk in één op ander opzicht

-1 punt per half uur
 1 punt per half uur
 2 punten per half uur
 3 punten per half uur



ontspanning	tijd	ptn	licht	tijd	ptn	gemiddeld	tijd	ptn	zwaar	tijd	pnt

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--