

	Start	Week 2	Week 4	Week 6
Uithouding: seconden				
Uithouding: herhalingen				
Snelle contracties				
Ontspanning				
Positie				

	Week 8	Week 10	Week 12	Week 14
Uithouding: seconden				
Uithouding: herhalingen				
Snelle contracties				
Ontspanning				
Positie				

