RUNFITCHECK

Pijnlogboek

Datum	**Pijncijfer begin training** 0 = geen pijn tot 10 = veel pijn	**Pijncijfer direct na training** 0 = geen pijn tot 10 = veel pijn	**Pijncijfer dag na training** 0 = geen pijn tot 10 = veel pijn	**Ontstaan klacht** Wanneer en hoe is de klacht begonnen? (Nvt bij geen pijn)	**Mogelijke maatregelen**