

Datum

Tijdstip	Activiteiten	Vermoeidheid*
05:00 – 6:00		
06:00 – 7:00		
07:00 – 8:00		
08:00 – 9:00		
09:00 – 10:00		
10:00 – 11:00		
12:00 – 13:00		
13:00 – 14:00		
14:00 – 15:00		
15:00 – 16:00		
16:00 – 17:00		
17:00 – 18:00		
18:00 – 19:00		
19:00 – 20:00		
20:00 – 21:00		
21:00 – 22:00		
22:00 – 23:00		
23:00 – 24:00		
24:00 – 01:00		
01:00 – 02:00		
02:00 – 03:00		
03:00 – 04:00		
04:00 – 05:00		

* 0 = helemaal geen vermoeidheid, 10 = extreem veel vermoeidheid