

maandag  
dinsdag  
woensdag  
donderdag  
vrijdag  
zaterdag  
zondag

eenmalig

= zoals maar één keer voorkomt

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

regelmatig

= vaak

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

structureel

= blijvend

*Als je het structureel  
te druk hebt, is dat  
niet fijn.*