

Uithouding.

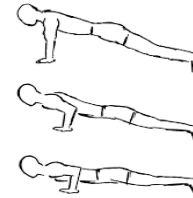
- 2x/week lopen en telkens looptechniek 10 min
 - Sessie 1:
 - 2x15min ontspannen lopen (je moet kunnen blijven door je neus ademen) en daartussen 2min wandelen.
 - 10min looptechniek en stretching (zie onder).
 - Sessie 2:
 - 15min ontspannen lopen en vervolgens 5x3min lopen aan hoger tempo en tussen elke 3min, 1min heel rustig joggen.
 - 10min looptechniek en stretching (zie onder).
- 2x/week stabiliteit en kracht (niet op dezelfde dag als het lopen)

STABILITEIT/KRACHT (2x/week)

- Planken: 2x45sec



- Push-ups: 2/3 x 10 herhalingen (bilspieren opspannen)



- Zijwaarts planken: 2x30sec rechts/2x30sec links



- Brug: strek rechterbeen 20sec, dan linkerbeen 20sec (2x)



STABILITEIT/KRACHT

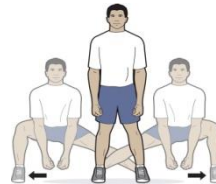
- Squat/squat jumps (2x): 10x squat (rug recht, 90° doorbuigen) gevolgd door 6 squat jumps (zo hoog mogelijk)



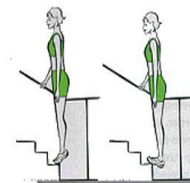
- Lunges: 2x16 L/R afwisselen



- Side lunge: 2x10 L/R (rug recht)



- Heel raises: op een trapje langzaam op en neer gaan (15x R and 15xL / 2x)



STRETCHING L/R

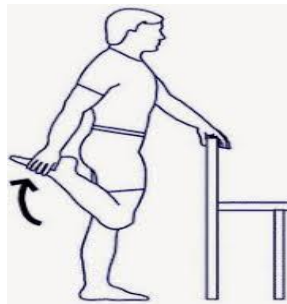
- Hamstrings: hou je been gestrekt en billen tegen de muur. Doe dit in een deuropening. Hou telkens 30 tellen aan.



- Bilspieren: trek je been naar je tegengestelde schouder en hou het ander been gestrekt op de grond. Hou telkens 30 tellen aan.



- Quadriceps: duw je bekken naar voor en hou je knieën tegen elkaar. Hou telkens 30 tellen aan.

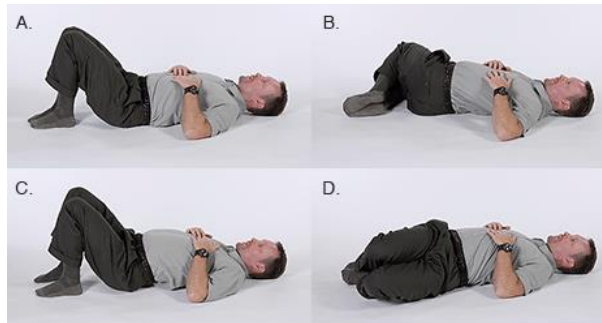


STRETCHING L/R

- Psoas: duw je bekken naar voor en hou 30 tellen aan (op de grond of op een trede). Wissel vervolgens van been.



- Back: rol je knieën van links naar rechts en hou je schouders op de grond. Hou 30 tellen aan en wissel vervolgens van been.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

LOOPTECHNIEK

- Bounds short (kaatsen): two legs straight and bouncing on the ball of your foot (short and quick)
- Bounds long: two legs straight and bouncing on the ball of your foot (longer steps and short reaction on the ground)
- High knee skipping right (skipping): one leg straight on the ground and bouncing, other leg high knee. Stay high and on the front foot.
- High knee skipping left: one leg straight on the ground and bouncing, other leg high knee. Stay high and on the front foot.
- High knee skipplings: stay high and on the front foot (ball of your foot)
- Butt kicks(hielen tegen zitvlak): kick your butt with each step (stay high and ball of your foot)
- Butt kicks: lift the foot straight underneath your butt (do not literary kick your butt)
- Samba (kruispassen): skip with R over L and then L over R. (stay light on your feet)
- Samba: same but then cross-over with high knees.
- 2x high knees over +/- 7m and continue running (speed it up and stay high)
- 2x butt kicks over +/- 7m and continue running (speed it up and stay high)
- Some sprints with change of direction (short distance)

Doe alles 2x over een afstand van +/-15m en loop rustig terug. Het is cruciaal dat je alles op de voorvoeten doet (geen hielen op de grond) en groot blijft (niet doorzakken). NIET op de hielen, dan verlies je energie.

<https://www.youtube.com/watch?v=6H8WLFyavWk>