

# Uithouding.

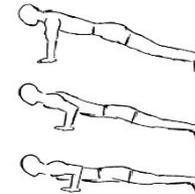
- 2x/week lopen en telkens looptechniek 10 min
  - Sessie 1:
    - 2x12min ontspannen lopen (je moet kunnen blijven door je neus ademen) en daartussen 2min wandelen.
    - 10min looptechniek en stretching (zie onder).
  - Sessie 2:
    - 12min ontspannen lopen en vervolgens 6x2min lopen aan hoger tempo 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 (bilspiieren en buikspieren opspannen)



- Zijwaarts planken: 2x30sec rechts/2x30sec links



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



# STABILITEIT/KRACHT

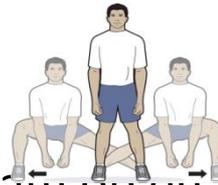
- Squat/squat jumps (2x): 10x squat (rug recht, 90° doorbuigen) gevolgd door 6 squat jumps (zo hoog mogelijk)



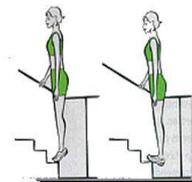
- Lunges: 2x16 L/R afwisselen



- 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

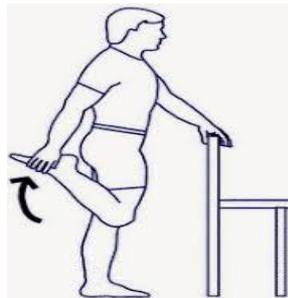
- Hamstrings: hou je been gestrekt en billen tegen de muur. Doe dit in een deuropening. Hou telkens 30 tellen aan.



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

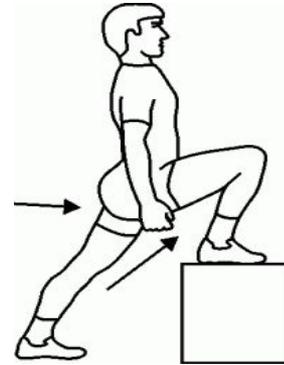
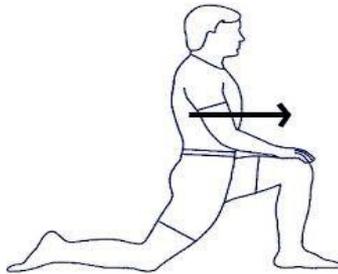


- Quadriceps: duw je bekken naar voor en hou je knieën tegen elkaar. Hou telkens 30 tellen aan.

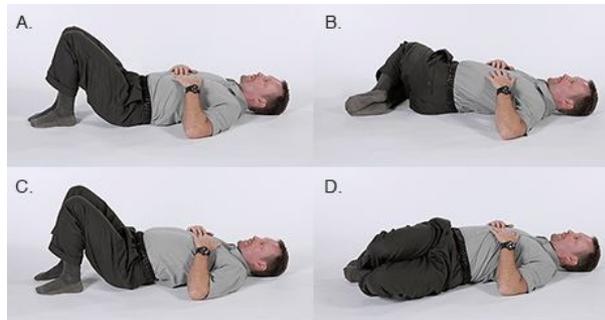


# STRETCHING L/R

- 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

- Kort kaatsen: twee benen gestrekt en kaatsen op de voorvoeten (kort en snel)
- Lang kaatsen: twee benen gestrekt en kaatsen op de voorvoeten (grotere bewegingen en korte kaats op de voorvoet)
- High knee skipping rechts: één been gestrekt op de grond en kaatsen, ander been knie heffen. Blijf groot (niet doorzakken) en alles op de voorvoeten.
- High knee skipping links: één been gestrekt op de grond en kaatsen, ander been knie heffen. Blijf groot (niet doorzakken) en alles op de voorvoeten.
- Knieën heffen: afwisselend links-rechts. Blijf hoog en op de voorvoeten (niet met de hielen)
- Hiel tegen zitvlak rechts: één been gestrekt op de grond en kaatsen, ander been hiel tegen het zitvlak. Blijf hoog, op de voorvoeten en beweeg je armen mee.
- Hiel tegen zitvlak links: één been gestrekt op de grond en kaatsen, ander been hiel tegen het zitvlak. Blijf hoog, op de voorvoeten en beweeg je armen mee.
- Hielen tegen zitvlak: afwisselend links-rechts hiel tegen zitvlak. Blijf hoog, op de voorvoeten en beweeg je armen mee.
- Samba (kruispassen): rechts over links kruisen 5x, wisselen en links over rechts kruisen 5x. Hoog blijven, op de voorvoeten (licht) en armen meebewegen op schouderhoogte.
- Samba: idem als voorgaande maar bij het overkruisen knieën heffen.
- 2x knieën heffen over +/- 7m en doorspurten. Blijf hoog en met de knieën hoog.
- 2x hielen tegen zitvlak over +/- 7m en doorspurten (blijf hoog, niet doorzakken)
- 4 spurtjes van +/-10m met richtingsveranderingen

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=b9Aa5A3u-nQ&feature=youtu.be>