

LOOPSCHEMA NA BLESSURE

Minimum: om de 4 á 5 dagen (3x in 2 weken)

Maximum: om de dag (7x in 2 weken)

Intensiteit: 60 – 65% van het geschatte vermogen

Reactie: volgende ochtend stijfheid in blessureregio,
dan 1 stap terug en 1 rustdag extra.

Reactie: binnen 48 uur geen reactie, dan volgende stap

TRAINING	1	2	3	4
1 MIN. HARDLOPEN	6x	8x	10x	12x
1 MIN. WANDELEN	6x	8x	10x	12x
TRAINING	5	6	7	8
2 MIN. HARDLOPEN	6x	8x	10x	12x
1 MIN. WANDELEN	6x	8x	10x	12x
TRAINING	9	10	11	12
3 MIN. HARDLOPEN	6x	8x	10x	12x
1 MIN. WANDELEN	6x	8x	10x	12x
TRAINING	13	14	15	16
4 MIN. HARDLOPEN	6x	8x	10x	12x
1 MIN. WANDELEN	6x	8x	10x	12x
TRAINING	17	18	19	20
5 MIN. HARDLOPEN	6x	8x	10x	12x
1 MIN. WANDELEN	6x	8x	10x	12x
TRAINING	21	22	23	24
10 MIN. HARDLOPEN	6x	6x	6x	6x
1 MIN. WANDELEN	6x	6x	6x	6x
TRAINING	25	26	27	28
15 MIN. HARDLOPEN	4x	4x	4x	4x
1 MIN. WANDELEN	4x	4x	4x	4x
TRAINING	29	30	31	32
20 MIN. HARDLOPEN	3x	3x	3x	3x
1 MIN. WANDELEN	3x	3x	3x	3x
TRAINING	33	34	35	36
30 MIN. HARDLOPEN	2x	2x	2x	2x
1 MIN. WANDELEN	2x	2x	2x	2x
60 MIN. HARDLOPEN	1x			

Bron: Sport Medisch Centrum Amsterdam