~blessurepreventie voor de beginnende lopert~

1	3x15 basis step-ups (per been), 2x 10 squats, 2x 10 lunges (5 per been), 2x 30 seconden lage plank, 10 hipthrusters
2	2x 10 schaatsen, 2x 20 step-ups (10 per been), 2x 15 squats, 2x 20 lunges, 2 x 30 seconden lage plank, 5 push-ups, 10 hipthrusters
3	3x 20 step-ups, 3x 15 squats, 3x 20 lunges, 1 minuut lage plank, 10 push-ups, 15 hipthrusters
4	3x 20 step-ups, 3x 15 squats, 3x 20 lunges, 1 minuut lage plank, 10 push-ups, 15 hipthrusters
5	5w 2h 2w 3h 3w 3h 3w 3h 3w (totaal 22 min)
6	5w 1h 1w 2h 2w 3h 3w 3h 3w 3h 3w (totaal 24 min)

Deze oefeningen doe je op de dagen dat je niet loopt. Voel goed of het gaat, minder mag altijd. Voel je dat het zwaar is? Begin dat met de helft herhalingen. Let wel! Spierpijn verzekert bij deze oefeningen :-). Ga pas weer oefeningen doen als je spierpijn net weg is. Denk eraan: conditie en spieren bouw je op tijdens rust, het heeft 0 zin jezelf te forceren, dan is de lol er snel af. Jij kan dit! Lekker muziekje erbij en gaan, woep woep! Veel plezier!

www.marijestenstra.nl ☆ info@hardlooptrainert.nl