

## STABILISATIE programma

**Doel** > AEROBE CAPACITEIT verbeteren duur 45-60 min

**Streefdoel** > minimum 12 km/h - 45 min / 60 min

> 2-3 x 24 min - lopen aan 12 km/h

### Stappenplan STABILISATIE 45-60 min

<b>Stap 5</b>  10' Inlopen 45' Extensief	<b>Inlopen</b> duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit 3 x E 1 (EDT) Duur 1 x 5 min HF = E 2 (EDT) Duur 1 x 5 min HF = E 1 (EDT) Duur 1 x 5 min HF = 5' Blessurepreventie oefeningen	<b>Inlopen</b> duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit 3 x (5' E1 + 5' E2 + 5' E1)  5' Blessurepreventie oefeningen
<b>Stap 6</b>  10' Inlopen 50' Extensief	<b>Inlopen</b> duur 10 min 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit 2 x E 1 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = E 2 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = E 1 (EDT) Duur 1 x 5 min HF =  5' Blessurepreventie oefeningen	<b>Inlopen</b> duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit 3 x (5' E1 + 10' E2)  5' Blessurepreventie oefeningen
<b>Stap 7</b>  10' Inlopen 55' Extensief	<b>Inlopen</b> duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit E 1 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = E 2 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = L (LOS) Duur 1 x 15 min HF = E 2 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = E 1 (EDT) Duur 1 x 10 min HF =  5' Blessurepreventie oefeningen	<b>Inlopen</b> duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit 4 x (5' E1 + 5' E2 + 5' E1)  5' Blessurepreventie oefeningen
<b>Stap 8</b>  10' Inlopen 60' Extensief	<b>Inlopen</b> duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit 3X E 1 (EDT) Duur 1 x 5 min HF = E 2 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = E 1 (EDT) Duur 1 x 5 min HF =	<b>Inlopen</b> duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit 4 x (5' E1 + 10' E2 )  5' Blessurepreventie oefeningen
<b>MONITORING</b>	<b>Inlopen</b> duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit  2 x 24 min loop HF = 12 km/h Afstand bepalen	<b>Inlopen</b> duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit 3 x 15' E2  5' Blessurepreventie oefeningen