

8 weken tot je skivakantie: je trainingsplan voor twee of drie momenten per week

Train twee keer per week kracht en controle. Voeg rustige conditietraining toe als die in je week past. De belasting stijgt in kleine stappen en wordt voor je reis weer lichter.

Het plan in één alinea

Plan sessie A en B met minstens één dag zonder krachttraining ertussen. Begin met twee sets, werk vanaf week 3 meestal met drie sets en verander per sessie hoogstens één variabele. De optionele conditietraining blijft rustig. In week 7 verlaag je de omvang; week 8 bevat alleen kort, vertrouwd werk als je gebruikelijke hersteltijd tot je reis behouden blijft.

Dit achtwekenplan is een algemeen sjabloon voor gezonde volwassenen die de basiskrachoefeningen al kennen. Het houdt geen rekening met je bewegingservaring, je totale trainingsbelasting, herstel of persoonlijke situatie.

Voor wie dit sjabloon bedoeld is

Gebruik dit plan als je nog ongeveer acht weken hebt, twee vaste momenten per week kunt vrijhouden en een opstap, een muur en wat vloeroppervlak hebt. Zijn oefeningen nieuw voor je, gebruik week 1 dan om ze te leren. Train je je benen al, vervang dan vergelijkbaar werk door A of B in plaats van het boven op je week te doen.

Kies eerst je weekindeling

Twee momenten vormen de volledige kern. De derde sessie is alleen zinvol als die niet concurreert met je andere training.

1 Twee momenten

Doe sessie A en B met minstens één dag zonder krachttraining ertussen. Bijvoorbeeld dinsdag en zaterdag.

2 Drie momenten

Plan een rustige conditietraining die je kent tussen A en B. Wordt je week te vol, schrap die dan als eerste.

3 Je traint al

Vervang vergelijkbare sessies voor je onderlichaam. Tel hardlopen, fietsen, wandelen, teamsport en zware beentraining mee.

4 De bewegingen zijn nieuw

Gebruik in week 1 een steunpunt, een kleinere bewegingsuitslag en twee sets. Extra gewicht is niet nodig.

De kalender van acht weken · 1–4

De weekdays zijn voorbeelden. Houd de volgorde A – optioneel C – B aan in plaats van gemiste momenten op elkaar te schuiven.

WEEK 1 Bewegingen leren bijv. dinsdag · donderdag · zaterdag		WEEK 2 Ritme bevestigen bijv. dinsdag · donderdag · zaterdag	
Moment A	Sessie A · 2 sets per oefening	Moment A	Sessie A · 2 sets
Moment C · optioneel	20–30 min. rustige, vertrouwde conditietraining	Moment C · optioneel	25–35 min. rustige, vertrouwde conditietraining
Moment B	Sessie B · 2 sets per oefening	Moment B	Sessie B · 2 sets
Focus	Zoek varianten die je zonder haast beheerst. Geen extra gewicht en geen herhalingen tot volledig spierfalen.	Focus	Herhaal dezelfde varianten. Blijft elke herhaling beheerst, kies dan bij één oefening de bovenkant van het herhalingsbereik.
☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____		☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____	

WEEK 3 Omvang verhogen bijv. dinsdag · donderdag · zaterdag		WEEK 4 Werk consolideren bijv. dinsdag · donderdag · zaterdag	
Moment A	Sessie A · 3 sets	Moment A	Sessie A · 3 sets
Moment C · optioneel	30–40 min. rustige, vertrouwde conditietraining	Moment C · optioneel	30–40 min. rustige, vertrouwde conditietraining
Moment B	Sessie B · 3 sets	Moment B	Sessie B · 3 sets
Focus	Verhoog alleen het aantal sets. Bewegingsuitslag, tempo en extra gewicht blijven zoals in week 2.	Focus	Herhaal week 3. Blijft je houding niet stabiel, kies dan de makkelijkere variant in plaats van meer werk.
☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____		☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____	

De kalender van acht weken · 5–8

De weekdays zijn voorbeelden. Houd de volgorde A – optioneel C – B aan in plaats van gemiste momenten op elkaar te schuiven.

WEEK 5		WEEK 6	
Eén variabele veranderen		De verhoging herhalen	
bijv. dinsdag · donderdag · zaterdag		bijv. dinsdag · donderdag · zaterdag	
Moment A	Sessie A · 3 sets · één kleine verhoging	Moment A	Sessie A · zoals in week 5
Moment C · optioneel	35–45 min. rustige, vertrouwde conditietraining	Moment C · optioneel	35–50 min. rustige, vertrouwde conditietraining
Moment B	Sessie B · 3 sets · één kleine verhoging	Moment B	Sessie B · zoals in week 5
Focus	Verander in A en B bij slechts één oefening: één herhaling, wat bewegingsuitslag, vijf seconden vasthouden of een licht gewicht.	Focus	Bevestig de gekozen varianten. Voeg geen tweede verhoging toe omdat een sessie gemakkelijk voelde.
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____		☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____	

WEEK 7		WEEK 8	
Omvang verlagen		Fit op reis	
aanpassen aan reis en herstel		alleen met je gebruikelijke hersteltijd	
Moment A	Sessie A · 2 sets	Moment A	Eén korte, bekende sessie · 2 sets
Moment C · optioneel	20–30 min. rustig of overslaan	Moment C · optioneel	Rustig wandelen of een vertrouwde, heel lichte beweging
Moment B	Sessie B · 2 sets	Moment B	Korte tweede sessie of overslaan
Focus	Gebruik alleen bekende varianten. Geen nieuw gewicht, grotere bewegingsuitslag, reeks sprongen of maximale test.	Focus	Haal niets in. Sla de tweede sessie over als je normale tijd tot herstel voor je reis anders verdwijnt of je week al vol is.
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____		☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____	

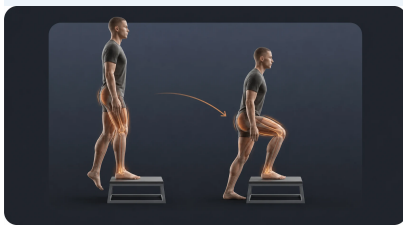
Voor A en B: bereid je 5–8 minuten voor

Gebruik rustige bewegingen die je kent. Voor de eerste twee hoofdoefeningen doe je een lichte proefset met een kleinere bewegingsuitslag.

60–90 sec.	Stevig wandelen of marcheren Verhoog het tempo totdat je nog normaal kunt praten.
8 herh.	Squat naar een opstap Raak de opstap licht aan en kom gecontroleerd weer overeind.
6 per kant	Kleine achterwaartse uitvalspas Zet één voet kort naar achteren en keer zonder vaart terug naar stand.
8 herh.	Heupbuiging Duw je bekken naar achteren, houd je rug lang en kom weer rechtop.
8 herh.	Kuitheffen Til je hielen rustig op en laat ze volledig zakken.

Sessie A: gecontroleerd afremmen en achterste keten

Maak alle sets van een oefening af voordat je doorgaat. Werk zonder tijdsdruk en stop de set zolang je elke herhaling nog beheerst.



OEFENING 1

Excentrische step-down

Omvang 2–3 × 6 per kant · 3 sec. zakken

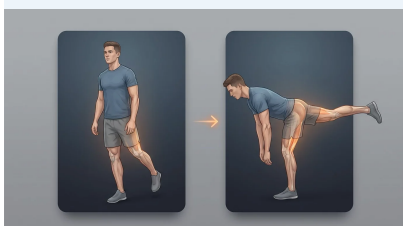
Rust 60–75 seconden na beide kanten.

Let hierop: Sta met je hele voet op de opstap. Laat je vrije hiel langzaam zakken en duw jezelf gecontroleerd weer omhoog. Houd je bekken en standvoet stabiel.

Makkelijker: Kies een lagere opstap, houd je licht vast of maak de beweging kleiner.

Gekozen variant / gewicht

Notitie



OEFENING 2

Roemeense deadlift op één been

Omvang 2–3 × 6 per kant

Rust 60–75 seconden na beide kanten.

Let hierop: Duw je bekken naar achteren en breng je vrije been naar achteren. Stop voordat je rug of bekken uitwijkt.

Makkelijker: Zet de tenen van je vrije voet achter je op de grond of raak een muur aan.

Gekozen variant / gewicht

Notitie

Sessie A: gecontroleerd afremmen en achterste keten

Maak alle sets van een oefening af voordat je doorgaat. Werk zonder tijdsdruk en stop de set zolang je elke herhaling nog beheerst.



OEFFENING 3

Kuitheffen

Omvang 2–3 × 10–12 herhalingen

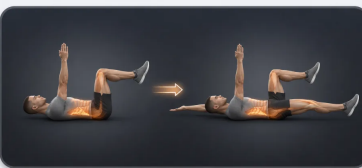
Rust 45–60 seconden.

Let hierop: Til je hielen rustig op, houd boven kort vast en laat ze volledig zakken. Je enkels kantelen niet naar buiten.

Makkelijker: Houd je vast aan een muur of begin met beide benen.

Gekozen variant / gewicht

Notitie



OEFFENING 4

Dead bug

Omvang 2–3 × 6 per kant

Rust 45–60 seconden.

Let hierop: Houd je onderrug stil. Strek arm en tegenoverliggende kant langzaam en blijf doorademen.

Makkelijker: Tik alleen met je hiel op de grond of beweeg eerst alleen je benen.

Gekozen variant / gewicht

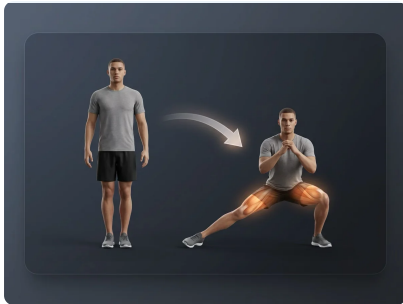
Notitie

Stop een set als de herhaling uit elkaar valt

Stop als je je houding, bewegingsuitslag, tempo, balans of normale ademhaling niet meer beheerst. Kies de makkelijkere variant of beëindig het blok. Deze stopregel gaat alleen over de uitvoeringskwaliteit. Hij helpt niet om pijn, blessures of medische klachten te beoordelen en adviseert niet om bij pijn door te gaan.

Sessie B: zijwaartse controle en krachtuithoudingsvermogen

De bewegingen die het meeste coördinatie vragen komen eerst. De muurzit volgt later en vervangt geen nette uitvoering van de dynamische oefeningen.



Gekozen variant / gewicht

Notitie

OEFENING 1

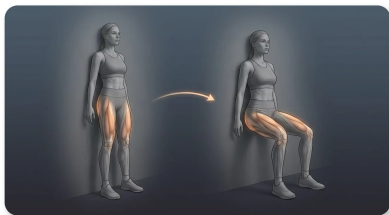
Zijwaartse uitvalspas

Omvang 2–3 × 6 per kant

Rust 60–75 seconden na beide kanten.

Let hierop: Duw je bekken terug boven één been. Duw jezelf via je hele werkvoet terug naar het midden.

Makkelijker: Maak de stap en de diepte kleiner of houd je vast aan een steunpunt.



Gekozen variant / gewicht

Notitie

OEFENING 2

Muurzit

Omvang 2–3 × 20–40 seconden

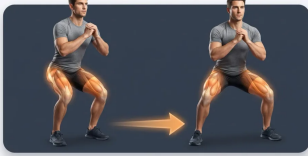
Rust 60 seconden.

Let hierop: Kies een hoogte waarop je voeten en knieën stabiel blijven en je doorademt. Stop de tijd voordat je je met je handen moet afzetten.

Makkelijker: Zak minder diep langs de muur of houd 15–20 seconden vast.

Sessie B: zijwaartse controle en krachthoudingsvermogen

De bewegingen die het meeste coördinatie vragen komen eerst. De muurzit volgt later en vervangt geen nette uitvoering van de dynamische oefeningen.



OEFENING 3

Zijwaartse stappen in halve squat

Omvang 2–3 × 10–16 stappen in totaal

Rust 45–60 seconden.

Let hierop: Blijf in een ondiepe squat. Zet je voeten gecontroleerd neer; je knieën en tenen wijzen dezelfde kant op.

Makkelijker: Kom hoger staan en maak minder of kleinere stappen.

Gekozen variant / gewicht

Notitie



OEFENING 4

Staan op één been met rompdraaiing

Omvang 2–3 × 5 draaien per richting en per kant

Rust 45 seconden na beide benen.

Let hierop: Buig je standknie licht. Draai je borstkas langzaam en keer na elke draai terug naar het midden.

Makkelijker: Raak de muur met één vinger aan en draai minder ver.

Gekozen variant / gewicht

Notitie

Moment C: conditietraining vult A en B aan, maar vervangt ze niet

Kies een vorm van bewegen die je al kent: fietsen, stevig wandelen, hiken, roeien of hardlopen als hardlopen al bij je training hoort. Blijf op een tempo waarop je hele zinnen kunt zeggen. De kalender bevat bewust geen intervallen en geen vaste hartslagzone.

Verhoog precies één onderdeel

Meer werk is alleen een verhoging als je de beweging beheerst. Kies per sessie hoogstens één van deze vier mogelijkheden:

1. Eén herhaling toevoegen

Kies bij één oefening de bovenkant van het bereik. De andere oefeningen blijven gelijk.

2. Iets gewicht toevoegen

Gebruik bij een gecontroleerde oefening een lichte rugzak of kleine dumbbells. Herhalingen en sets blijven gelijk.

3. De bewegingsuitslag vergroten

Vergroot de hoogte van de opstap of de diepte alleen zover als je bekken, knie en voet stabiel blijven.

4. Vijf seconden langer vasthouden

Verleng alleen de muurzit. Stop nog steeds voordat je je houding verliest.

Als een moment uitvalt

Een kalender zonder lege vakjes is niet het doel. Houd de volgorde en het doel van de week aan:

1. Niet verdubbelen

Haal A of B niet de volgende dag in als daardoor twee krachtsessies direct na elkaar vallen.

2. Eerst het optionele schrappen

Sla moment C over en doe de volgende kracht sessie in de geplande volgorde.

3. De week niet verlengen

Een gemist moment schuift niet automatisch door naar week 7 of 8. Ga verder met het volgende geplande moment.

4. De reden opschrijven

Noteer kort waarom de sessie uitviel. Dat helpt meer dan een kalender die achteraf perfect lijkt.

Tel je andere training mee

Loop je al hard, fiets je, wandel je of train je je benen, begin dan niet automatisch vanaf nul. Vervang vergelijkbaar werk en houd vertrouwde sessies die hun doel al dienen. Misschien heb je maar een deel van dit sjabloon nodig.

Week 7 en 8: minder nieuws, niet ineens niets

Herhaal bekende bewegingen met minder sets. Voeg geen nieuwe oefening, extra gewicht, reeks sprongen of intervaltest toe. De precieze vermindering is een voorzichtige redactionele keuze. Onderzoek naar tapering bij wedstrijdporters levert geen percentage op dat je rechtstreeks op dit recreatieve skiprogramma kunt toepassen.

Wat is onderbouwd en wat blijft redactionele planning

- [1]

Onderzoek naar alpineskiën beschrijft de samenhang tussen technische controle, spierarbeid en meerdere energiesystemen. Het overzicht gaat vooral over wedstrijdskiën; de studie van Koller en collega's onderzocht 24 gezonde, fitte recreatieve skiërs na vier uur skiën.
- [2]

Het overzicht van ACSM ondersteunt progressieve krachttraining bij gezonde volwassenen. De onderzochte interventies duurden minstens zes weken. Voor winst in vrijwillige spierkracht waren twee of drie sets en minstens twee momenten per week gunstig. Dat bewijst niet deze oefenkeuze of deze kalender.
- [3]

Kracht en conditie kun je in één programma combineren. Trainen tot spierfalen is niet noodzakelijk. Onderzoek naar warming-ups ondersteunt voorbereidende beweging, maar toetst niet precies deze vijf stappen.
- [4]

Geen bron toetst deze kalender van acht weken, de oefeningen, herhalingen, rust, regels voor opbouw of de slotfase als één geheel. Onderzoek naar tapering bij wedstrijdporters en de oefenselectie van Suva bevestigen die ook niet rechtstreeks.

Bespreek planwijzigingen met de AI-coach

Met jouw toestemming kan de AI-coach de Apple Health-gegevens die je deelt samen met je opgeslagen plan als context gebruiken. Je ziet blijvende planwijzigingen voordat je ze bevestigt.

SlopeReady registreert geen work-outs, gps-routes of skitechniek.

Zo werkt SlopeReady

Productgedrag gecontroleerd in de actuele SlopeReady-code op 12 augustus 2026.

Bronnen

1. [1] Turnbull, Kilding en Keogh (2009): fysiologie van alpineskiën
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/

2. [2] Koller et al. (2015): kracht na vier uur recreatief skiën
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/

3. [3] American College of Sports Medicine (2026): krachttraining voor gezonde volwassenen
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

4. [4] Grgic et al. (2022): trainen tot spierfalen
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/

5. [5] Huiberts et al. (2024): gecombineerd kracht- en conditietraining
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37847373/
6. [6] Fradkin, Zazryn en Smoliga (2010): warming-up en lichamelijke prestatie
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/

7. [7] Bosquet et al. (2007): tapering bij wedstrijdporters
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/

8. [8] Suva: fitnessoefeningen voor wintersport
suva.ch / Wintersport-Fitness

9. [9] Gebruiksvoorwaarden van SlopeReady
sloperready.app/terms.html

10. [10] Privacy van SlopeReady
sloperready.app/privacy.html

Bijgewerkt	2026-08-13
Auteur	SlopeReady-redactie
Herzieningsnotitie	Redactioneel aangescherpt: een duidelijkere stopregel, een korter productgedeelte en invulvelden in het afdrubbare plan. Oefeningen, dosering, rusttijden en weekvolgorde zijn niet gewijzigd.