

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

Plan twee regelmatige sessies met krachtoefeningen die je gecontroleerd uitvoert. Past er een derde sessie in je week, voeg dan rustige conditietraining toe. In de laatste week doe je minder.

Het plan in één alinea

Plan in week 1 twee kracht sessies met gecontroleerde bewegingen en optioneel 25–35 minuten rustige conditietraining. In week 2 gaan de hoofd oefeningen van twee naar drie sets en de afsluiting van één naar twee rondes; bewegingsuitslag, gewicht en tempo blijven gelijk. In week 3 verander je per sessie precies één oefenvariabele. In week 4 herhaal je bekende varianten met minder sets. Haal een gemiste sessie niet de volgende dag extra in.

Dit vierwekenplan is een algemeen trainingssjabloon voor gezonde volwassenen die de basiskrachtoefeningen al kennen. Het houdt geen rekening met je bewegingservaring, huidige totale belasting, herstel of persoonlijke situatie.

Kies de route die echt in je week past

De derde sessie is extra, geen verplichting. Loop, fiets, wandel of train je je benen al, dan telt dat werk mee in je week.

1 Twee momenten

Doe sessie A en sessie B met meerdere dagen ertussen. Dit is de volledige basis van het plan.

2 Drie momenten

Plan tussen A en B een rustige conditietraining. Je kunt daarbij normaal praten. Schrap deze sessie als eerste wanneer je week vol loopt.

3 Je traint al

Vervang vergelijkbare sessies voor je onderlichaam. Tel dit plan niet automatisch op bij je bestaande training.

4 De oefeningen zijn nieuw

Gebruik week 1 om de techniek te verkennen: twee sets van de hoofd oefeningen, één afsluitende ronde en geen extra gewicht.

Wat vier weken kunnen opleveren

Vier weken zijn genoeg om bewegingen te oefenen, een vast ritme op te bouwen en trainingswerk te verzamelen. Ze vervangen geen langere opbouw. Veel algemeen onderzoek naar krachttraining onderzoekt minstens zes weken; geen bron heeft precies dit skiprogramma getoetst.

De kalender van vier weken

De weekdagen zijn voorbeelden voor een reis na week 4. Verplaats ze wanneer nodig, maar stapel sessie A en B niet op twee opeenvolgende dagen om iets in te halen.

Week 1

bijv. dinsdag · donderdag · zaterdag

Moment A	Sessie A · instapversie
Moment C · optioneel	25–35 min. rustige, vertrouwde conditietraining
Moment B	Sessie B · instapversie
Focus van de week	Zoek voor elke oefening een variant die je beheerst. Hoofdoefeningen: 2 sets. Afsluiting: 1 ronde. Geen extra gewicht.

☐ A

☐ C

☐ B

Datum

Gekozen varianten / gewicht

Notitie of reden van overslaan

Week 2

bijv. dinsdag · donderdag · zaterdag

Moment A	Sessie A · standaardversie
Moment C · optioneel	30–40 min. rustige, vertrouwde conditietraining
Moment B	Sessie B · standaardversie
Focus van de week	Hoofdoefeningen: 3 sets. Afsluiting: 2 rondes. Bewegingsuitslag, gewicht en tempo blijven gelijk aan week 1.

☐ A

☐ C

☐ B

Datum

Gekozen varianten / gewicht

Notitie of reden van overslaan

Week 3

bijv. dinsdag · donderdag · zaterdag

Moment A	Sessie A · één kleine verhoging
Moment C · optioneel	30–45 min. rustige, vertrouwde conditietraining
Moment B	Sessie B · één kleine verhoging
Focus van de week	Houd de omvang van week 2 aan. Verander in A en B bij slechts één oefening het aantal herhalingen, het gewicht, de bewegingsuitslag of de vasthoudtijd.

☐ A

☐ C

☐ B

Datum

Gekozen varianten / gewicht

Notitie of reden van overslaan

Week 4

Pas momenten aan je reisdag en vertrouwde herstel aan

Moment A	Sessie A · 2 sets
Moment C · optioneel	Optioneel rustig wandelen; geen nieuwe conditietraining
Moment B	Sessie B · 2 sets of overslaan
Focus van de week	Gebruik alleen bekende varianten. Afsluiting: 1 ronde. Geen sprongen, intervallen, maximale tests of inhaalsessies. Sla B over als je gebruikelijke hersteltijd tot je reis anders verdwijnt.

☐ A

☐ C

☐ B

Datum

Gekozen varianten / gewicht

Notitie of reden van overslaan

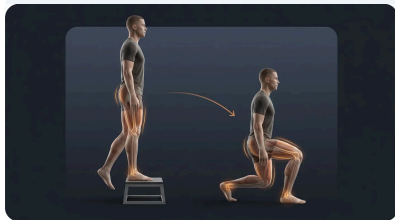
Voor A en B: 6 minuten zonder sprongen

Doorloop de vijf stappen rustig. Bij de eerste hoofdoefening volgt nog een proefset met een kleinere bewegingsuitslag; die telt niet als werkset.

60 sec.	Stevig marcheren Zet je hele voet neer en beweeg je armen ontspannen mee.
8 herh.	Squat naar een opstap Raak de opstap licht aan en kom weer overeind. Je knieën en voeten wijzen dezelfde kant op.
6 per kant	Kleine achterwaartse uitvalspas Zet één voet kort naar achteren en keer gecontroleerd terug naar stand.
8 herh.	Heupbuiging Duw je bekken naar achteren, houd je rug lang en kom weer rechtop.
8 herh.	Kuitheffen Til beide hielen rustig op en laat ze volledig zakken.

Sessie A: krachtoefeningen met gecontroleerde beweging

Maak alle sets van een oefening af voordat je doorgaat. De hoofdoefeningen komen eerst, zolang je balans en concentratie nog fris zijn. Stop elke set voordat je houding, bewegingsuitslag, tempo of balans zichtbaar achteruitgaat.



Oefening 1

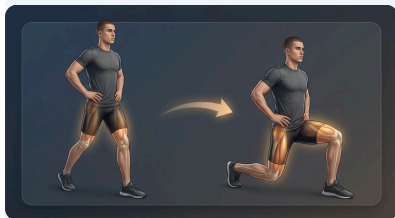
Excentrische step-down

Omvang Week 1/4: 2 × 6 per kant · Week 2/3: 3 × 6 · 3 sec. zakken

Rust 60–75 seconden na beide kanten.

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

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



Oefening 2

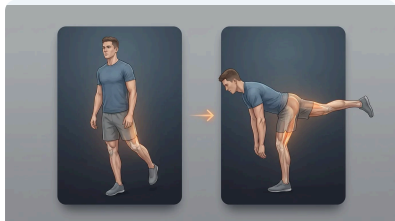
Voorwaartse uitvalspas

Omvang Week 1/4: 2 × 8 per kant · Week 2/3: 3 × 8

Rust 60–75 seconden na beide kanten.

Let hierop: Zet je voet ver genoeg naar voren, zak rustig en duw jezelf via je hele voorste voet terug. Knie en tenen wijzen dezelfde kant op.

Makkelijker: Blijf in een gespreide stand, houd je vast en beweeg alleen op en neer.



Oefening 3

Roemeense deadlift op één been

Omvang Week 1/4: 2 × 8 per kant · Week 2/3: 3 × 8

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. Buig je standknie licht.

Makkelijker: Raak met één hand de muur aan of zet de tenen van je vrije voet achter je op de grond.

Sessie A: krachtoefeningen met gecontroleerde beweging



Oefening 4

Kuitheffen

Omvang 2 × 12 herhalingen

Rust 45 seconden.

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

Makkelijker: Houd je vast aan de muur en hef minder hoog.



Oefening 5

Dead bug

Omvang 2 × 6 per kant

Rust 45 seconden.

Let hierop: Houd je onderrug stil tegen de grond. Strek arm en tegenoverliggende kant langzaam en blijf doorademen. Stop de beweging voordat je rug loskomt.

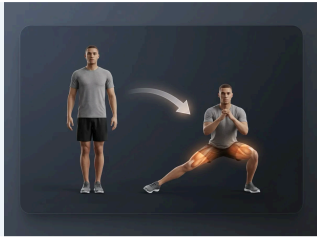
Makkelijker: Tik alleen met je hiel op de grond of beweeg eerst alleen je benen.

Stop een set als de herhaling uit elkaar valt

Stop de set voordat je houding, bewegingsuitslag, tempo of balans zichtbaar verslechtert, of voordat je niet meer vrij kunt ademen. Maak de beweging kleiner, kies de makkelijkere variant of beëindig het blok. Deze regel gaat alleen over de kwaliteit van de uitvoering en beoordeelt geen pijn, blessures of medische symptomen.

Sessie B: zijwaartse controle en krachtuithoudingsvermogen

Ook hier komen de drie oefeningen die het meeste coördinatie vragen eerst. Zijwaartse stappen en de muurzit vormen de korte afsluiting, niet het begin van de sessie.



Oefening 1

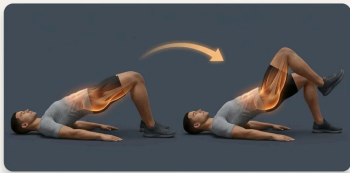
Zijwaartse uitvalspas

Omvang Week 1/4: 2 × 8 per kant · Week 2/3: 3 × 8

Rust 60 seconden na beide kanten.

Let hierop: Duw je bekken terug boven één been terwijl je andere voet op de grond blijft. 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.



Oefening 2

Glute bridge march

Omvang Week 1/4: 2 × 8 per kant · Week 2/3: 3 × 8

Rust 60 seconden.

Let hierop: Til je bekken op. Maak één voet slechts zo ver los dat je bekken niet zakt of opzij kantelt. Wissel rustig.

Makkelijker: Houd beide voeten op de grond en doe 10 gewone glute bridges.



Oefening 3

Staan op één been met rompdraaiing

Omvang Week 1/4: 2 sets · Week 2/3: 3 sets · per standbeen 5 draaien naar rechts en links

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. Je knie en voet blijven dezelfde kant op wijzen.

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

Sessie B: zijwaartse controle en krachthoudingsvermogen



Oefening 4

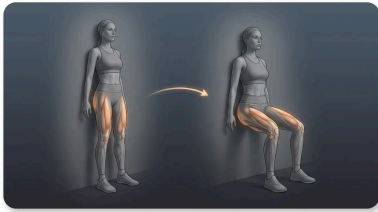
Zijwaartse stappen in halve squat

Omvang Week 1/4: 1 ronde · Week 2/3: 2 rondes · 8 stappen per richting

Rust 30 seconden, daarna door naar de muurzit.

Let hierop: Blijf in een ondiepe squat. Zet je voeten gecontroleerd neer en houd je knieën en tenen in dezelfde richting.

Makkelijker: Kom hoger staan en maak kleinere stappen.



Oefening 5

Muurzit

Omvang Week 1/4: 1 × 20–40 sec. · Week 2/3: 2 × 20–40 sec.

Rust 75 seconden; daarna begint de tweede ronde.

Let hierop: Kies een hoogte waarop je voeten en knieën rustig 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.

Moment C: rustige conditietraining blijft rustig

Kies een vorm van bewegen die je al kent: fietsen, stevig wandelen, hiken, roeien of hardlopen als hardlopen al bij je training hoort. Je moet in hele zinnen kunnen praten. Kun je alleen nog korte woordgroepen zeggen, verlaag dan het tempo of de weerstand. Het plan bevat bewust geen hartslagzone en geen intervallen.

Week 3: één variabele per sessie

De omvang blijft gelijk aan week 2. Kies in sessie A precies één hoofdoefening en in sessie B precies één oefening voor een kleine wijziging. De rest blijft gelijk.

1 Eén herhaling toevoegen

Voeg bij één oefening per kant één herhaling toe, zonder de andere oefeningen te veranderen.

2 Iets gewicht toevoegen

Gebruik bij één gecontroleerde oefening een lichte rugzak of kleine dumbbells. Sets en herhalingen blijven gelijk.

3 De bewegingsuitslag vergroten

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

4 Vijf seconden langer vasthouden

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

Als een moment uitvalt

De kalender moet ook na een drukke week werken. Houd daarom deze volgorde aan:

1 Niet verdubbelen

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

2 Eerst het optionele schrappen

Sla moment C over en houd de volgende krachtssessie in de geplande volgorde.

3 Niet samendrukken

Zijn er nog maar weinig dagen tot je reis, dan vervalt het gemiste moment. Stapel het niet in week 4.

4 De notitie bewaren

Schrijf op welk moment uitviel. Dat is nuttiger dan de kalender achteraf mooier maken dan hij was.

Tel je andere training mee

Hardlopen, fietsen, bergtochten, teamsport en andere beentraining belasten dezelfde week. Doe je al twee sessies voor je onderlichaam, vervang die dan door A en B of houd je vertrouwde programma aan. Voeg dit plan niet automatisch erbovenop toe. Een persoonlijke aanpassing kan ook betekenen dat je minder uit dit sjabloon overneemt.

Week 4: vertrouwd op reis in plaats van je conditie testen

Herhaal bekende bewegingen met twee sets van de hoofdoefeningen en één afsluitende ronde. Voeg geen nieuwe oefening, reeks sprongen of intervaltest toe. Dringt de tweede krachtssessie je gebruikelijke hersteltijd tot de reis weg, sla die dan over. Week 4 is bewust lichter. Voor dit plan hebben we deze hoeveelheid gekozen; onderzoek naar tapering keek naar andere sporters en programma's.

Wat de bronnen onderbouwen en wat een planningskeuze blijft

- Onderzoek naar alpineskiën beschrijft herhaald werk van de onderste ledematen met voortdurende technische controle. Het overzicht gaat vooral over wedstrijdskiën; de kleine studie van Koller en collega's onderzocht 24 gezonde en fitte recreatieve skiërs na vier uur skiën.
[1] [2]
- Het overzicht van ACSM ondersteunt progressieve krachttraining voor kracht, lokaal spieruithoudingsvermogen, balans en lichamelijk functioneren bij gezonde volwassenen. De onderzochte interventies duurden minstens zes weken. Daarom onderbouwt het geen volledige opbouw in vier weken of precies dit plan.
[3]
- Kracht en conditie kun je in één programma combineren, zonder dat dit één vaste weekvolgorde oplevert. Trainen tot tijdelijk spierfalen is geen noodzakelijke standaard. Onderzoek naar warming-ups ondersteunt voorbereidende beweging, maar toetst niet deze zes minuten.
[4] [5] [6]
- Geen bron toetst deze kalender, de twee sessies, herhalingen, rust, opbouw, regels voor gemiste sessies of de vermindering in week 4. Ook onderzoek naar tapering bij wedstrijdssporters en de oefenselectie van Suva bevestigen dit niet rechtstreeks. Deze onderdelen zijn redactionele programmering.
[7] [8]

Bespreek wijzigingen met de AI-coach

In SlopeReady kun je de AI-coach vragen hoe dit sjabloon past bij je opgeslagen plan. Hij kan je profiel, het bevestigde plan, recente trainingssamenvattingen en de beschikbare herstelsignalen uit Apple Health als context gebruiken.

De coach kan voorstellen een moment te verplaatsen of in te korten, of een catalogus oefening te vervangen. Je ziet een blijvende wijziging voordat je die bevestigt. De coach ziet je uitvoering niet en kent alleen de context die in de app beschikbaar is.

SlopeReady leest de Apple Health-gegevens die je voor analyse en ondersteuning van je plan hebt gedeeld. De app schrijft niets naar Apple Health, start geen live-workoutsessie en registreert geen work-outs, livehartslag of gps-routes.

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

Bronnen

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

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

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

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

5. [Huiberts et al. \(2024\): gecombineerd kracht- en conditietraining](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37847373/

6. [Fradkin, Zazryn en Smoliga \(2010\): warming-up en lichamelijke prestatie](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/

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

8. [Suva: fitnessoefeningen voor wintersport](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness

9. [Gebruiksvoorwaarden van SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html

10. [Privacy van SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Bijgewerkt	2026-08-13
Auteur	SlopeReady-redactie
Herzieningsnotitie	Herzien op 13 augustus 2026: kalender voor vier weken, duidelijke opbouw in week 2, stopregel op basis van zichtbare veranderingen, link voor oefenkeuze en grotere invulvelden in de PDF.