

Beentraining voor skiën: een complete sessie voor krachthuithouding en controle

Werk de sessie van boven naar beneden af. Begin met gecontroleerd zakken en kracht per been. Sluit af met zijwaarts bewegen, kuitwerk en een korte statische houding.

De sessie in het kort

De standaardversie duurt ongeveer 42–47 minuten: 6 minuten warming-up, drie hoofdoefeningen met elk drie sets, gevolgd door twee rondes zijwaartse uitvalspassen, kuitheffen op één been en een muurzit. Gebruik de eerste keer de versie van 25–30 minuten met twee hoofdsets en één slotronde.

Eerste keer: 25–30 minuten

1. Behoud de volledige warming-up van 6 minuten.

3. Doe één ronde van blok B en houd de muurzit 20 seconden vast.

2. Doe bij elke oefening in blok A twee in plaats van drie sets.

4. Gebruik geen extra gewicht. Noteer bij welke oefening de controle als eerste afnam.

Wat je vooraf nodig hebt

Leg alles klaar voordat je begint met de warming-up. Bij de step telt stabiliteit meer dan hoogte.

1	Lage step Een stevige trede of verhoging van ongeveer 10–20 centimeter. Deze mag niet kantelen of schuiven.	2	Steunpunt Een muur, leuning of zware stoel voor de oefeningen op één been.
3	Timer Stel 30, 60 en 75 seconden in. De rust hoort bij de training.	4	Optioneel gewicht Een rugzak of twee halters. Voeg pas gewicht toe als de versie met lichaamsgewicht beheerst blijft.

Waarom deze volgorde

Het lastigste gecontroleerde werk komt eerst. De korte ronde begint pas nadat je de technisch moeilijkere herhalingen hebt afgerond.

6 min.	Warming-up	Word warmer en oefen de bewegingen zonder extra gewicht.
8–9 min.	Gecontroleerd zakken	Doe step-downs in een vast tempo terwijl concentratie en evenwicht nog fris zijn.
14–16 min.	Kracht per been	Voer voorwaartse uitvalspassen en Roemeense deadlifts op één been uit in losse sets.
10–12 min.	Krachthuithouding	Combineer zijwaarts werk, kuiten en een muurzit in twee rustige rondes.
2–3 min.	Afronden	Loop rustig en schrijf één korte trainingsnotitie.

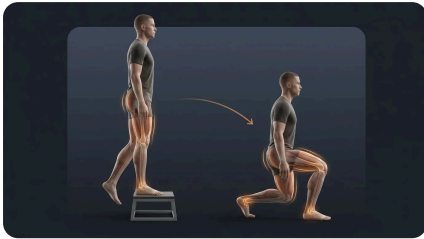
Warming-up: 6 minuten zonder springen

Kies een bewegingsuitslag die je zonder uitwijken beheerst. Aan het einde ben je warmer, maar kun je nog normaal praten.

60 sec.	Stevig marcheren	Zet je hele voet neer en laat je armen ontspannen meebewegen.
8 herhalingen	Squat naar de step	Raak de step licht met je billen en kom weer overeind. Houd knieën en voeten in dezelfde richting.
6 per kant	Achterwaartse uitvalspas	Zet één voet kort naar achteren en kom terug tot stand. Houd de beweging ondiep.
8 herhalingen	Heupscharnier op twee benen	Duw je heupen naar achteren, houd je rug lang en strek vanuit de heupen weer uit.
8 herhalingen	Kuitheffen	Til beide hielen rustig op en laat ze volledig zakken.

Blok A: eerst gecontroleerde kracht

Maak alle sets van één oefening af voordat je doorgaat. Dit blok is geen circuit. Kies een bewegingsuitslag waarbij de laatste herhaling er nog uitziet als de eerste en je ongeveer twee nette herhalingen over zou hebben.



Oefening 1 · 3 × 6 per kant · 3 sec. zakken

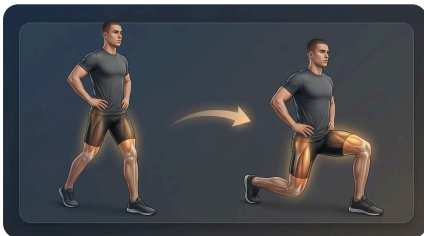
Excentrische step-down

Spieren en taak: Quadriiceps, bilspieren en controle van bekken, knie en voet

Let op: Houd je hele voet op de step. Laat de vrije hiel in drie seconden richting vloer zakken en kom beheerst terug. Bekken en standvoet blijven rustig.

Rust: 60–75 seconden nadat je beide kanten hebt gedaan.

Eenvoudiger: Gebruik een lagere step, houd licht vast of maak de beweging kleiner.



Oefening 2 · 3 × 8 per kant

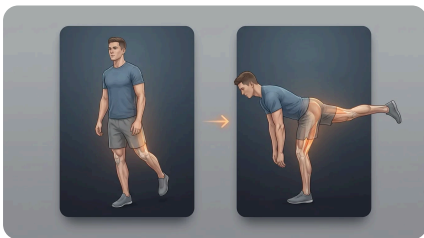
Voorwaartse uitvalspas

Spieren en taak: Quadriiceps, bilspieren, adductoren en stabiliteit per been

Let op: Stap ver genoeg naar voren, zak rustig en duw via de hele voorste voet terug. Houd knie en tenen in dezelfde richting.

Rust: 60–75 seconden nadat je beide kanten hebt gedaan.

Eenvoudiger: Blijf in schredestand, houd een steunpunt vast en beweeg recht op en neer.



Oefening 3 · 3 × 8 per kant

Roemeense deadlift op één been

Spieren en taak: Bilspieren, hamstrings, voet en bekkencontrole

Let op: Duw je heupen naar achteren terwijl het vrije been naar achteren reikt. Stop voordat je rug of bekken wegdraait. Houd je standknie licht gebogen.

Rust: 60–75 seconden nadat je beide kanten hebt gedaan.

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

Blok B: zijwaarts werk, kuiten en vasthouden

Doe de drie oefeningen achter elkaar. Rust 30 seconden tussen de oefeningen en 75 seconden na de muurzit. Herhaal daarna de ronde eenmaal. De muurzit traint plaatselijke krachthouding en bootst geen ski-afdeling na.



Oefening 4 · 2 × 8 per kant

Zijwaartse uitvalspas

Spieren en taak: Quadriceps, bilspieren, adductoren en zijwaarts bewegen

Let op: Duw je heupen naar achteren boven één been terwijl de andere voet op de vloer blijft. Duw via de hele werkvoet terug naar het midden.

Rust: 30 seconden, ga daarna door met kuitheffen.

Eenvoudiger: Maak de stap en diepte kleiner of houd een steunpunt vast.



Oefening 5 · 2 × 10–12 per kant

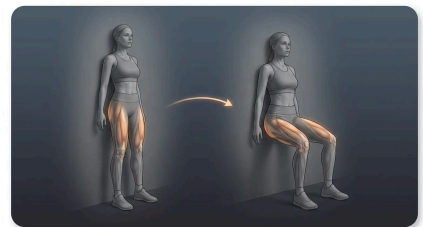
Kuitheffen op één been

Spieren en taak: Kuit, voet en enkel

Let op: Duw gelijkmatig via de voorvoet, til de hiel rustig op en laat volledig zakken. Gebruik de steun alleen voor je evenwicht.

Rust: 30 seconden, ga daarna door met de muurzit.

Eenvoudiger: Gebruik beide benen of til minder hoog.



Oefening 6 · 2 × 20–40 seconden

Muurzit

Spieren en taak: Statische krachthouding van quadriceps en bilspieren

Let op: Kies een hoogte waarbij voeten en knieën rustig blijven en je door kunt ademen. Stop voordat je met je handen op je bovenbenen moet duwen.

Rust: 75 seconden, begin daarna aan de tweede ronde.

Eenvoudiger: Blijf hoger tegen de muur of houd slechts 15–20 seconden vast.

Eerste keer: 25–30 minuten

Gebruik de korte versie om de juiste stephoogte, bewegingsuitslag en varianten te vinden.

1. Behoud de volledige warming-up van 6 minuten.
2. Doe bij elke oefening in blok A twee in plaats van drie sets.
3. Doe één ronde van blok B en houd de muurzit 20 seconden vast.
4. Gebruik geen extra gewicht. Noteer bij welke oefening de controle als eerste afnam.

Verander één onderdeel per sessie

Blijven alle sets beheerst, kies dan precies één verandering voor de volgende training. Laat de andere onderdelen gelijk.

1	Eén herhaling toevoegen	Voeg per kant één herhaling toe aan de step-down, uitvalspas of Roemeense deadlift.
2	Een klein gewicht toevoegen	Gebruik een lichte rugzak of kleine halters. Houd sets en herhalingen gelijk.
3	De beweging vergroten	Verhoog de step of ga dieper zolang bekken, knie en voet beheerst blijven.
4	Vijf seconden langer vasthouden	Verleng alleen de muurzit en stop voordat je techniek wegvalt.
5	Eén set of ronde toevoegen	Breid één hoofd oefening of de slotronde uit, niet de hele training tegelijk.

Hoe vaak je deze training gebruikt

Tel elke andere training voor het onderlichaam mee in je weekbelasting. Dit is een voorbeeld, geen automatische extra sessie boven op je huidige plan.

Je traint je benen al	Gebruik deze sessie eenmaal per week of vervang er een vergelijkbare beentraining mee.
Dit is je belangrijkste beentraining	Maximaal twee niet-openvolgende sessies is een algemene optie. Bouw slechts één van de twee tegelijk op.

Stop de set zodra de herhaling uit elkaar valt

Stop als je houding, bewegingsuitslag, tempo, evenwicht of normale ademhaling niet meer beheerst. Maak de beweging kleiner, gebruik de eenvoudigere versie of beëindig het blok. Deze regel beoordeelt geen pijn, blessure of medische klachten.

Sluit af met één bruikbare notitie

Loop 2–3 minuten rustig. Noteer daarna de oefening, variant en laatste beheerste set. Die informatie helpt bij de volgende aanpassing meer dan hoeveel je benen brandden.

Deze sessie is een algemeen trainingsvoorbeeld voor gezonde volwassenen die de basisbewegingen van krachttraining kennen. De sessie houdt geen rekening met je bewegingservaring, huidige weekbelasting of gezondheidssituatie.

Wat onderzoek ondersteunt en wat een redactionele keuze blijft

- Alpineskiën belast de spieren van de onderste ledematen herhaaldelijk. Kleine studies onder recreatieve skiërs beschrijven veranderende spieractiviteit tijdens een skidag en lagere excentrische krachtmetingen na enkele uren. Ze wijzen geen ideale oefening aan.

[1] [2] [3]
- Bij wedstrijdskiërs hing een hogere kritische kracht samen met meerdere prestatiematen. Dit dwarsdoorsnedeonderzoek toont een verband, geen oorzaak of streefwaarden voor recreatieve skiërs.

[4]
- Algemeen onderzoek naar krachttraining ondersteunt een geleidelijke opbouw voor kracht, plaatselijke spieruithouding en evenwicht bij gezonde volwassenen. Trainen tot tijdelijk spierfalen is niet altijd nodig. Onderzoek naar warming-up ondersteunt voorbereidende beweging voor lichamelijke prestaties.

[5] [6] [7]
- Geen bron onderzocht precies deze zes oefeningen, volgorde, rusttijden en herhalingen als één skitraining. De samenstelling is een redactioneel voorbeeld; Ski Austria diende als extra vergelijking voor toegankelijke wintersportoefeningen.

[8]

Bespreek de aanpassing met de AI-coach

In SlopeReady kun je de AI-coach vragen waar deze sessie in je opgeslagen plan past. De coach kan je profiel, bevestigde plan, recente trainingssamenvattingen en beschikbare herstelsignalen uit Apple Health als context gebruiken.

De coach kan voorstellen om de sessie te verplaatsen, in te korten of een oefening te vervangen door een geschikte optie uit de catalogus. Je ziet een blijvende planwijziging 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 waarvoor je toestemming geeft om ze te analyseren en je plan te ondersteunen. De app schrijft niets naar Apple Health, start geen live training en registreert geen trainingen, live hartslag of gps-routes.

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

Bronnen

- [Turnbull, Kilding en Keogh \(2009\): fysiologie van alpineskiën](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/
- [Koller et al. \(2015\): excentrische kracht na vier uur recreatief skiën](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/
- [Hermann et al. \(2023\): spiervermoeidheid tijdens een skidag](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10138889/
- [Chollet et al. \(2026\): kritische kracht bij alpineskiërs](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41781208/
- [American College of Sports Medicine \(2026\): krachttraining voor gezonde volwassenen](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/
- [Grgic et al. \(2022\): krachttraining tot spierfalen](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/
- [Fradkin, Zazryn en Smoliga \(2010\): warming-up en lichamelijke prestaties](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
- [Ski Austria: fit voor de winter](#)
www.skiaustria.at/de/services/tipps-und-tricks/ski-workout
- [Gebruiksvoorwaarden van SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html
- [Privacybeleid van SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Bijgewerkt	2026-08-12
Auteur	Redactie SlopeReady
Toelichting bij herziening	Nieuw gepubliceerd: complete beensessie met oefenvolgorde, omvang, rust, zes catalogusafbeeldingen, eerste uitvoering, opbouw, veelgemaakte fouten, grenzen van het bewijs en een afdrukbaar trainingsblad.