

Basisschema skivoorbereiding: 2–3 trainingen per week

Een afdrukbaar algemeen voorbeeld met kracht, duurtraining, herstel en duidelijke grenzen

Dit weekschema is een algemeen voorbeeld van hoe je trainingen kunt indelen, geen persoonlijk programma. Het houdt geen rekening met pijn, medische beperkingen, trainingservaring, andere belasting of herstel.

Week met drie trainingen

Dag	Training	Duur	Doel
Ma	Kracht A	35-45 min.	Benen, achterste spierketen, kuiten, romp
Wo	Rustige duurtraining	40-60 min.	Gelijkmatig tempo waarop praten lukt
Za	Kracht B	35-45 min.	Zijkant heupen, balans, bovenrug
Andere dagen	Rust / wandeling	20-40 min.	Herstel zonder extra verplichte training

Wat heb je nodig?

Een mat en een stevige muur of stoelrug. Gewichten maken geen deel uit van dit schema.

Als je maar twee trainingen hebt

Dinsdag: volledige kracht A. Zaterdag: 2 sets per oefening van kracht B, daarna 20-25 minuten rustig fietsen, hardlopen of stevig wandelen.

Waarom deze opbouw

Kracht en duurtraining vormen een algemene basis; skiën vraagt ook beencontrole, evenwicht en aansturing van bewegingen. ACSM, Huiberts, Turnbull, Koller en Suva testten deze exacte reeks en dosering niet.

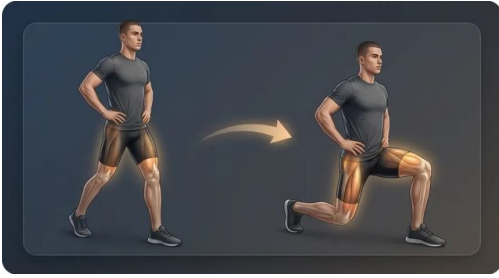
Voor de krachttraining

Beweeg 5–8 minuten rustig. Doe daarna voor elk van de eerste twee oefeningen één oefenset met een kleinere uitslag. Deze telt niet mee als een van de 3 werksets.

Toegankelijke versie

Gebruik je een schermlezer, lees dan het volledige HTML-artikel: slopeready.app/nl/learn/two-three-sessions-per-week.html

Kracht A



Voorwaartse uitvalspas

Omvang: 3 × 10 per kant

Rust: 60 sec.

Belangrijkste taak: Kniestrekking en kracht vanuit de heup

Techniek: Zak beheerst; laat de voorste knie de richting van de tenen volgen.



Roemeense deadlift op één been

Omvang: 3 × 10 per kant

Rust: 60 sec.

Belangrijkste taak: Heupstrekking en controle op één been

Techniek: Buig vanuit de heup; gebruik steun voordat je rug rond wordt.



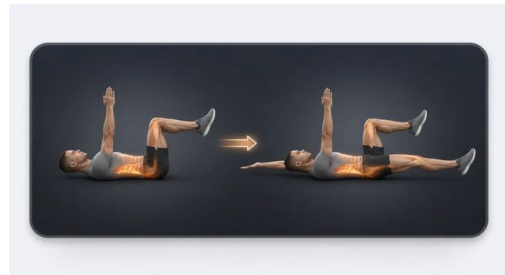
Kuitheffing

Omvang: 3 × 15

Rust: 45 sec.

Belangrijkste taak: Kuitkracht en enkelcontrole

Techniek: Kom omhoog, pauzeer en zak langzaam zonder de enkels naar buiten te rollen.



Dead bug

Omvang: 3 × 8 per kant

Rust: 45 sec.

Belangrijkste taak: Rompcontrole terwijl de ledematen bewegen

Techniek: Maak de beweging kleiner voordat je onderrug loskomt.

Rustige duurtraining

Kies een bekende activiteit. Fiets 40-60 minuten, of loop 30-45 minuten rustig als je al zonder klachten hardloopt. Je moet in volledige zinnen kunnen praten.

Kracht B



Zijwaartse squatpas

Omvang: 3 × 15 stappen in totaal

Rust: 45 sec.

Belangrijkste taak: Zijwaartse beencontrole

Techniek: Zet 8 stappen heen en 7 terug; wissel de startrichting bij de volgende set.



Bilbrug met been heffen

Omvang: 3 × 10 per kant

Rust: 60 sec.

Belangrijkste taak: Heupstrekking en bekkencontrole

Techniek: Til één voet alleen op zolang je bekken recht blijft.



Balans op één been met rotatie

Omvang: 3 × 10 per standbeen

Rust: 45 sec.

Belangrijkste taak: Balans met beheerste romprotatie

Techniek: Draai per standbeen 5 keer links en 5 keer rechts en keer terug naar het midden.



Buikliggende armslag (Y-W)

Omvang: 3 × 10 volledige Y-W-reeksen

Rust: 45 sec.

Belangrijkste taak: Schouderbladcontrole en bovenrug

Techniek: Beweeg van Y naar W en terug zonder je schouders op te trekken.

Herstel

Rust is een goede keuze. Als het prettig voelt, voeg je 20-40 minuten rustig wandelen of 3-6 minuten lichte mobiliteit toe. Maak er geen extra zware training van.

Pas het schema aan met de SlopeReady AI-coach

De coach kan je profiel, opgeslagen schema, recente trainingen en beschikbare herstelgegevens uit Apple Health gebruiken voor een voorstel. Je keurt een blijvende wijziging goed voordat die wordt toegepast. De coach ziet je techniek, pijn, skischoenen, ontbrekende gegevens en volledige medische toestand niet.

Stoppen en hulp inschakelen

Stop en neem contact op met een arts: Stop bij acute pijn of gewrichtspijn, gevoelloosheid, terugkerende zwakte of andere ongebruikelijke klachten. Een arts kan de klachten en een passende belasting beoordelen. Ga met aanhoudende bewegingsklachten of een terugkeer naar een fysiotherapeut en met techniek naar een trainer nadat medische oorzaken zijn uitgesloten.

Bel direct het plaatselijke alarmnummer: Bij plotselinge of aanhoudende pijn of druk op de borst, ernstige benauwdheid, flauwvallen, verwardheid of als luchttekort normaal praten onmogelijk maakt. Bronnen: American Heart Association en MedlinePlus.