

## Schema trainen core-stability (rompstabiliteit) voor wielrenners

### Opmerkingen vooraf:

- Mocht je tijdens het programma geblesseerd raken stop dan met oefenen en zoek contact met je (sport)arts of (sport)fysiotherapeut. Mogelijk is een op maat gemaakt programma in jou geval dan een betere optie.
- Oefen drie keer per week
- Uitgangspunt: Na elke oefening binnen dezelfde serie houd je 15 seconden rust.  
Voordat je vervolgens met de volgende oefening begint houd je 20 seconden rust.  
Voorbeeld: Week 1-4 beginner:
  - Oefening 'Bruggetje', 3x10 seconden. Na een herhaling hou je een pauze van 15 seconden. .
  - Zodra je klaar bent met de 3 oefeningen houd je 20 seconden rust en ga je door naar 'de Plank'.

| Oefening                            | week 1-4  |           | week 5-8  |           | week 9-12 |             |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|                                     | beginner  | gevorderd | beginner  | gevorderd | beginner  | gevorderd   |
| Bruggetje                           | 3x10 sec. | 3x15 sec. | 3x12 sec. | 4x12 sec. | 4x12 sec. | 4x15 sec.   |
| Bruggetje: schouders op de oefenbal | Sla over  | 3x6 sec.  | 3x6 sec.  | 3x10 sec. | 3x10 sec. | 4x12 sec.   |
| Bruggetje op een oefenbal           | Sla over  | 3x6 sec.  | 3x6 sec.  | 3x10 sec. | 3x10 sec. | 4x12 sec.   |
| Plank                               | 30 sec.   | 45 sec.   | 45 sec.   | 1 minuut  | 1 minuut  | 1 m. 20 sec |
| Plank zijwaarts links               | 15 sec.   | 30 sec.   | 30 sec.   | 45 sec.   | 45 sec.   | 1 minuut    |
| Plank zijwaarts rechts              | 15 sec.   | 30 sec.   | 30 sec.   | 45 sec.   | 45 sec.   | 1 minuut    |
| Fietscrunch                         | 20 sec.   | 30 sec.   | 30 sec.   | 45 sec.   | 45 sec.   | 1 minuut    |
| Gestrekte beenhef                   | 2x6 sec.  | 3x8 sec.  | 3x8 sec.  | 3x10 sec. | 3x10 sec. | 4x10 sec.   |
| Jackknife met oefenbal              | Sla over  | 3x6 sec.  | 3x6 sec.  | 3x10 sec. | 3x10 sec. | 4x10 sec.   |
| Opdrukken: Handen op oefenbal       | 3x3 sec.  | 3x5 sec.  | 3x5 sec.  | 3x8 sec.  | 3x8 sec.  | 4x8 sec.    |
| Opdrukken: Voeten op oefenbal       | 3x3 sec.  | 3x5 sec.  | 3x5 sec.  | 3x8 sec.  | 3x8 sec.  | 4x8 sec.    |
| Puppyhouding                        | 3x8 sec.  | 3x12 sec. | 3x12 sec. | 4x12 sec. | 4x12 sec. | 4x15 sec.   |
| Superman                            | 3x6 sec.  | 3x8 sec.  | 3x8 sec.  | 3x10 sec. | 3x10 sec. | 4x10 sec.   |

Met dank aan sportarts Eelco Weijmans en fysiotherapeut Florian Smits van SMA Robic, Amsterdam.