

Heavy Slow Resistance training (HRS)

- 3/4 x15 herhalingen max (RM)
- 3-5 seconden concentrisch/excentrisch aanspanning.
- 3 keer per week > 12 weken lang
- 2/3 minuten rust tussen de sets
- bilateraal uitvoeren
- pijn mag (4 op een schaal van 10) maar er mag geen pijntoename zijn na de oefening

Beyer Protocol:

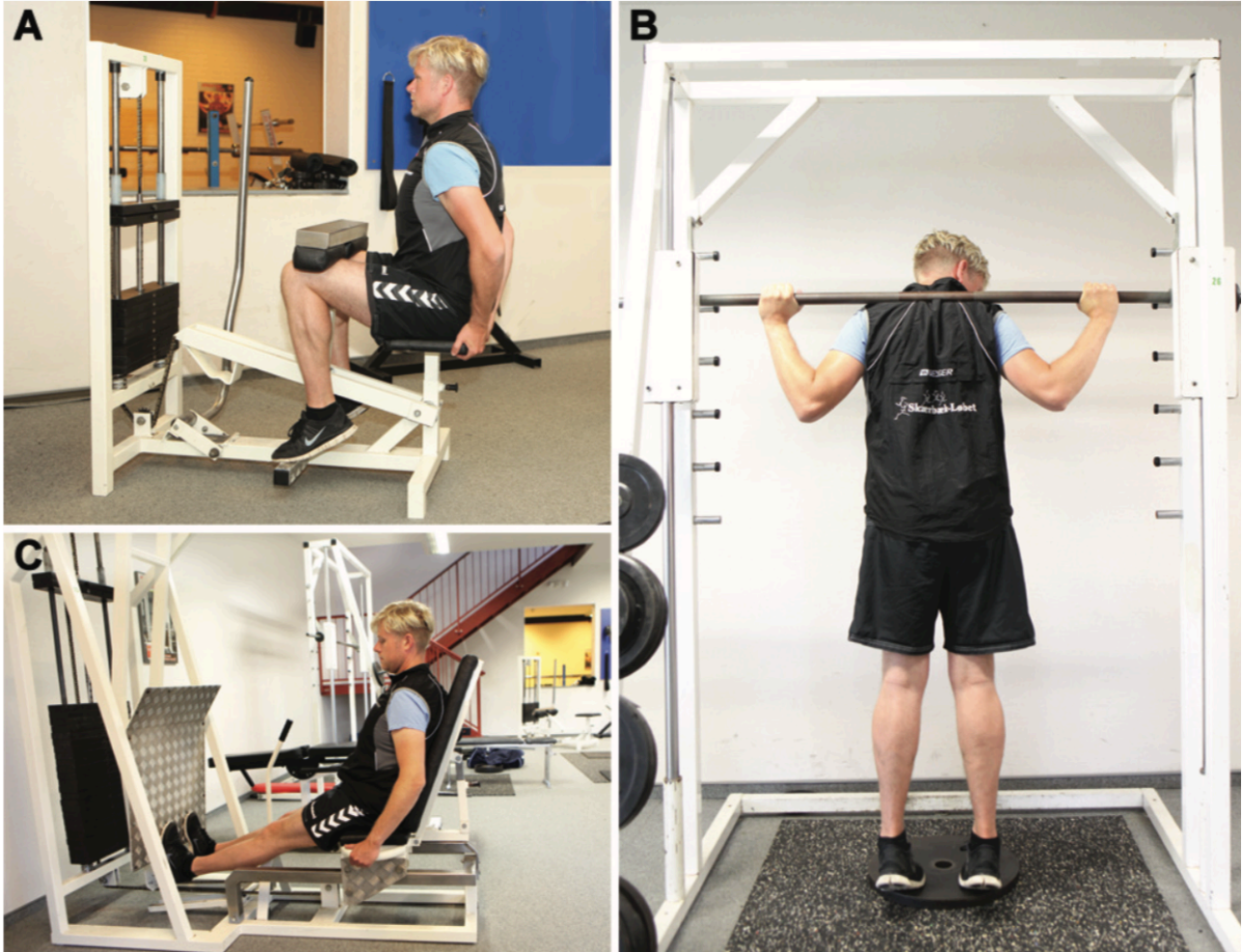
- Week 1** : 15 herhalingen (60% van 1 rep max)
2-3 weken : 12 herhalingen (65% van 1 rep max)
4-5 weken : 10 herhalingen (70% van 1 rep max)
6-8 weken : 8 herhalingen (75% van 1 rep max)
9-12 weken : 6 herhalingen (85% van 1 rep max)

De herhalingen / belastingen wisseling iedere week met je doet het meeste gewicht je kunt om het aantal herhalingen bekend om de week af te ronden.

Een maximum herhaling (RM) is het meeste gewicht dat je kunt tillen over een bepaald aantal van de oefening. Bijvoorbeeld, zou een 10RM het zwaarste gewicht dat je kon tillen gedurende 10 opeenvolgende herhalingen van zijn.

50% = 25 rm | 60% = 17rm | 70% = 12 rm | 80% = 8 rm | 90%

Oefeningen voor de Achillespees

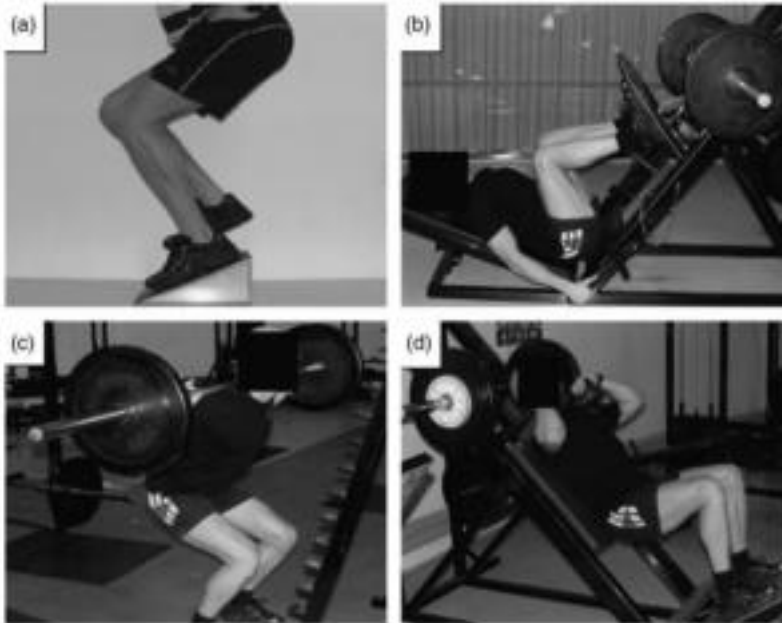


- (A) hiel stijgt met gebogen knie in de zittende kuitmachine,
(B) hiel stijgt met rechte knie staande op een schijfgewicht met de voorvoet met de barbell op schouders,
(C) hak komt omhoog met rechte knie in de beenpress machine.

Alle oefeningen worden bilateraal uitgevoerd met hetzelfde gewicht op beide benen.

Oefeningen voor de Patellapees.

Tijdens elke oefening moet je niet onder de 90 graden van kniebuiging op elk moment.



- a. Traditionele excentrieke squat oefening
- b. Leg Press
- c. Hurken
- d. Hack Squat