

l o o  
• • p  
f i t

# Functionele Krachttraining 3.0

## Een concreet schema van basis naar functioneel

Chantal Berga



**REactive**

Inspiratiedag voor hardlooptainers  
2024

l o o  
• • p  
f i t



l o o  
• • p  
f i t

- Eigenaar Loopfit
- Manueel therapeut & sportfysiotherapeut
- Liefde voor lopen en triathlon



REactive

## Even voorstellen Chantal Berga



# Waaraan moet een schema voldoen?

- Toegankelijk voor iedereen
- Begin bij het begin
- Deelelementen van de loopbeweging
- Opbouwen in kleine stappen
- Langzaam naar snel
- Eenvoudig naar complex
- Opbouwen naar snelle en explosieve bewegingen



# Fase 1

- Pelvic bridge (10 x 10 sec)
- Side plank knee (10 x 5 sec)
- Hip lock (2 x 10 hh)
- Sit up (2 x 10-20 hh)
- Lunge (2 x 5-10 hh)
- Touwtje springen 2 benen



## Fase 2

- Single Leg Pelvic bridge (10 x 3-5 sec)
- Side plank feet (10 x 5-10 sec)
- Walking hip lock (2 x 10 pas)
- Dead bug (2 x 10 hh)
- Lunge + heel raise (2 x 5-10 hh)
- Touwtje springen 2 benen



## Fase 3

- SLPB snelle wissel (2 x 5-10 hh)
- Side plank hoog-laag (2 x 10 hh)
- Lunge naar Hip lock (2 x 10 hh)
- Shifan Hassan (2 x 45-60 sec)
- Lunge + landen op voorvoet (2 x 10 hh)
- Touwtje springen 2 benen



## Fase 4

- SLPB vliegende wissel (2 x 5-10 hh)
- Side hup (2 x 10 hh)
- Step up + hip lock + armen (2 x 10 hh)
- Shifan Hassan + dumbbels (2 x 45-60 sec)
- Lunge + landen vv + rotatie romp (2 x 5-10 hh)
- Touwtje springen 1 been



## Fase 5

- Hip thrust + voet heffen ( 2 x 5-10 hh)
- Side hup + omhoog (2 x 10 hh)
- Step up ritme (2 x 10 hh)
- Benen strekken in ruglig ( 2 x 10 hh)
- Lunge wisselsprong (2 x 5-10 hh)
- Touwtje springen 1 been





# De uitvoering

- Ongeveer 4 weken per fase
- Ademhaling (niet bracen)
- Herhalingen tot vermoeidheid of kwaliteit niet gewaarborgd
- 1 – 2 keer per week
- Eventueel een loopskill toevoegen: tripling | skipping | valbeweging etc
- Voorafgaand aan (korte) intervaltraining



l o o  
 . . p  
 f i t

# Overzicht

fase 1	fase 2	fase 3	fase 4	fase 5
pelvic bridge	single leg PB	SLPB met snelle wissel	SLPB + vliegende wissel	hip thrust
side plank knee	SP feet	SP hoog – laag	side hup (schaatspas)	side hup + omhoog
hip lock (HL)	HL lopend	lunge + HL	step up + HL + armen	step up ritme
sit up	dead bug	shifan hassan	shifan hassan + dumbbels	Benen strekken in ruglig
touwtje springen 2 benen	ISQ	ISQ	touwtjes springen 1 been	ISQ
lunge	lunge + hee raise	lunge + landen op voorvoet	lunge + landen vv + rot romp	lunge wisselsprong



**REactive**