

Opbouw aerob uithoudingsvermogen: **basisconditie**

Opmerkingen algemeen:

- De opbouw mag uw klachten niet provoceren en moet pijnvrij uit te voeren zijn
- Onderstaande stappen zijn te verdelen over 8 weken
- Pauze ca. 2 minuten
- Minimale hersteltijd 24 uur.
- Bij vragen over specifiekere opbouw neemt u contact op met uw fysiotherapeut

Stap	Programma	Totale tijd	Opmerkingen
1	3x1min	3min	
2	3x2min	6min	
3	3x3min	9min	
4	3x4min	12min	
5	3x5min	15min	
6	3x6min	18min	
7	3x7min	21min	
8	3x8min	24min	*Start positie spel en partijvormen; 5 tegen 5/11 tegen 11
9	3x10min	30min	
10	3x12min	36min	
11	4x10min	40min	
12	3x15min	45min	*Start groot veld!
13	2x20min	40min	
14	2x25min	50min	
15	1x35min	35min	
16	1x45min	45min	