**Interventie Fitnessprogramma**

**ter verbetering van uithoudingsvermogen en balans**

Dit fitnessprogramma is eerst in 2011 uitgevoerd (Van Rossum & Hinte, 2011) met een significante verbetering van de balans tot gevolg.

Daarna is het programma in 2012 opnieuw uitgevoerd (Oosterhuis & Saptenno, 2012).

Opmerking bij het fitnessprogramma is dat het soms moeilijk is om de cliënten te motiveren om tot een hogere hartfrequentie te komen. In dat geval is het handig de trainingsperiode te verlengen, of langer met dezelfde hartfrequentie door te trainen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Week 1-2**  Loopband, crosstrainer of hometrainer | Intensiteit: 50% van HRR  Duur: 20 minuten  Frequentie: 3 keer per week |
| Roeibank | Belasting: 40% van de Fmax  Herhalingen: 10-15 keer  Series: 3 keer  Hersteltijd: 45 – 90 sec. |
| **Week 3**  Loopband, crosstrainer of hometrainer | Intensiteit: 55% van HRR  Duur: 20 minuten  Frequentie: 3 keer per week |
| Roeibank | Belasting: 45% van de Fmax  Herhalingen: 10-15 keer  Series: 3 keer  Hersteltijd: 45 – 90 sec. |
| **Week 4**  Loopband, crosstrainer of hometrainer | Intensiteit: 60% van HRR  Duur: 20 minuten  Frequentie: 3 keer per week |
| Roeibank | Belasting: 50% van de Fmax  Herhalingen: 10-15 keer  Series: 3 keer  Hersteltijd: 45 – 90 sec. |
| **Week 5**  Loopband, crosstrainer of hometrainer | Intensiteit: 65% van HRR  Duur: 20 minuten  Frequentie: 3 keer per week |
| Roeibank | Belasting: 55% van de Fmax  Herhalingen: 10-15 keer  Series: 3 keer  Hersteltijd: 45 – 90 sec. |
| **Week 6**  Loopband, crosstrainer of hometrainer | Intensiteit: 70% van HRR  Duur: 20 minuten  Frequentie: 3 keer per week |
| Roeibank | Belasting: 60 % van de Fmax  Herhalingen: 10-15 keer  Series: 3 keer  Hersteltijd: 45 – 90 sec. |
| **Week 7**  Loopband, crosstrainer of hometrainer | Intensiteit: 75% van HRR  Duur: 20 minuten  Frequentie: 3 keer per week |
| Roeibank | Belasting: 65% van de Fmax  Herhalingen: 10-15 keer  Series: 3 keer  Hersteltijd: 45 – 90 sec. |
| **Week 8**  Loopband, crosstrainer of hometrainer | Intensiteit: 80% van HRR  Duur: 20 minuten  Frequentie: 3 keer per week |
| Roeibank | Belasting: 65% van de Fmax  Herhalingen: 10-15 keer  Series: 3 keer  Hersteltijd: 45 – 90 sec. |
| **Week 9-10**  Loopband, crosstrainer of hometrainer | Intensiteit: 85% van HRR  Duur: 20 minuten  Frequentie: 3 keer per week |
| Roeibank | Belasting: 70% van de Fmax  Herhalingen: 10-15 keer  Series: 3 keer  Hersteltijd: 45 – 90 sec. |