

Krachtschema voor Triatleten

10 oefeningen - stap voor stap uitgelegd

Doel: sterker zwemmen, stabielere fietsen, efficiënter lopen en minder blessurerisico.

Gebruik: voer dit schema 1-2 keer per week uit. Kies 6-8 oefeningen per sessie in het seizoen, of alle 10 in de voorbereidingsperiode.

Intensiteit: technisch perfect uitvoeren. Stop altijd 1-2 herhalingen voor falen.

Overzicht van het schema

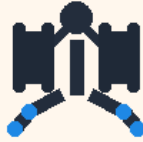
Oefening	Sets / herhalingen	Waarom voor triatleten?
Goblet Squat	3 x 8-12 herhalingen	Helpt bij klimkracht op de fiets en loopstabiliteit in vermoeide toestand.
Reverse Lunge	3 x 8-10 per been	Zeer nuttig voor blessurepreventie bij lopen en krachtverschillen links/rechts.
Dead Bug	3 x 8-12 per zijde	Verbeterd rompstabiliteit in zwempositie, aeropositie en tijdens het lopen.
Plank	3 x 30-60 seconden	Helpt om efficiënter te zwemmen en stabiel op de fiets te zitten.
Side Plank	3 x 25-45 seconden per zijde	Belangrijk voor stabiele heupen tijdens het lopen en minder knieklachten.
Glute Bridge	3 x 12-15 herhalingen	Activeert de bilspieren voor betere fietskracht en looeconomie.
Calf Raise	3 x 12-20 herhalingen	Versterkt kuit en pezen voor betere loopbelasting na het fietsen.
Push-up	3 x 6-15 herhalingen	Ondersteunt zwemkracht en schoudercontrole zonder zware toestellen.
Bird Dog	3 x 8-12 per zijde	Goede transfer naar zwemmen en lopen door betere kruisstabiliteit.
Single-Leg Deadlift	3 x 6-10 per been	Topoefening voor loopstabiliteit en krachtverschillen tussen links en rechts.

1. Goblet Squat

Focus: Beenkracht, core-stabiliteit en fietskracht

STAP 1


STAP 2


STAP 3


Sets & reps	3 x 8-12 herhalingen
Uitvoering	1. Sta heupbreed, borst hoog, gewicht dicht bij het lichaam. 2. Zak gecontroleerd: knieën volgen de tenen, rug blijft neutraal. 3. Duw via middenvoet/hiel omhoog en span billen bovenaan aan.
Coaching cues	Rustig zakken in 3 seconden. Houd de romp lang. Niet inzakken met de knieën.
Waarom voor triatleten?	Helpt bij klimkracht op de fiets en loopstabiliteit in vermoeide toestand.

Progressie: start met lichaamsgewicht. Voeg pas gewicht toe wanneer alle herhalingen technisch stabiel blijven.

2. Reverse Lunge

Focus: Eenzijdige kracht, heupcontrole en loopstabiliteit



Sets & reps	3 x 8-10 per been
Uitvoering	1. Sta rechtop met voeten heupbreed en romp actief. 2. Stap achteruit en zak tot beide knieën ongeveer 90 graden buigen. 3. Duw terug via het voorste been en wissel gecontroleerd van kant.
Coaching cues	Voorste knie blijft stabiel boven de voet. Niet afduwen met het achterste been.
Waarom voor triatleten?	Zeer nuttig voor blessurepreventie bij lopen en krachtverschillen links/rechts.

Progressie: start met lichaamsgewicht. Voeg pas gewicht toe wanneer alle herhalingen technisch stabiel blijven.

3. Dead Bug

Focus: Core-controle zonder belasting op de onderrug

STAP 1


STAP 2


STAP 3


Sets & reps	3 x 8-12 per zijde
Uitvoering	1. Lig op je rug, armen omhoog, knieën 90 graden. 2. Strek tegengestelde arm en been zonder rug hol te trekken. 3. Kom terug naar startpositie en wissel van kant.
Coaching cues	Onderrug blijft zacht tegen de grond. Beweeg traag en gecontroleerd.
Waarom voor triatleten?	Verbeterd rompstabiliteit in zwempositie, aeropositie en tijdens het lopen.

Progressie: start met lichaamsgewicht. Voeg pas gewicht toe wanneer alle herhalingen technisch stabiel blijven.

4. Plank

Focus: Voorste core-ketting en houding



Sets & reps	3 x 30-60 seconden
Uitvoering	1. Plaats ellebogen onder schouders en voeten op heupbreedte. 2. Maak een rechte lijn van hoofd tot hielen. 3. Span buik en billen aan zonder de heupen te laten zakken.
Coaching cues	Adem rustig door. Stop zodra je houding inzakt.
Waarom voor triatleten?	Helpt om efficiënter te zwemmen en stabiel op de fiets te zitten.

Progressie: start met lichaamsgewicht. Voeg pas gewicht toe wanneer alle herhalingen technisch stabiel blijven.

5. Side Plank

Focus: Laterale core, heupstabiliteit en bekkencontrole



Sets & reps	3 x 25-45 seconden per zijde
Uitvoering	1. Steun op elleboog, schouder boven elleboog, benen gestrekt. 2. Breng heupen omhoog tot het lichaam een rechte lijn vormt. 3. Houd spanning vast en wissel daarna van zijde.
Coaching cues	Duw de grond weg met je elleboog. Laat de heup niet naar voren of achteren draaien.
Waarom voor triatleten?	Belangrijk voor stabiele heupen tijdens het lopen en minder knieklachten.

Progressie: start met lichaamsgewicht. Voeg pas gewicht toe wanneer alle herhalingen technisch stabiel blijven.

6. Glute Bridge

Focus: Bilspieren, hamstrings en bekkenstabiliteit

STAP 1



STAP 2



STAP 3



Sets & reps	3 x 12-15 herhalingen
Uitvoering	1. Lig op je rug, voeten dicht bij de billen, armen naast je lichaam. 2. Duw heupen omhoog via de hielen en span de billen aan. 3. Laat gecontroleerd zakken zonder volledig te ontspannen.
Coaching cues	Geen holle rug bovenaan. Beweging komt uit de heupen, niet uit de onderrug.
Waarom voor triatleten?	Activeert de bilspieren voor betere fietskracht en loopeconomie.

Progressie: start met lichaamsgewicht. Voeg pas gewicht toe wanneer alle herhalingen technisch stabiel blijven.

7. Calf Raise

Focus: Kuitkracht, achillespeesbelasting en loopelasticiteit

STAP 1


STAP 2


STAP 3


Sets & reps	3 x 12-20 herhalingen
Uitvoering	1. Sta rechtop, voeten heupbreed, eventueel steun tegen muur. 2. Kom hoog op de tenen en houd 1 seconde vast. 3. Zak langzaam terug tot volledige controle onderaan.
Coaching cues	Werk traag. Houd knieën gestrekt voor gastrocnemius, licht gebogen voor soleus.
Waarom voor triatleten?	Versterkt kuit en pezen voor betere loopbelasting na het fietsen.

Progressie: start met lichaamsgewicht. Voeg pas gewicht toe wanneer alle herhalingen technisch stabiel blijven.

8. Push-up

Focus: Bovenlichaam, schouderstabiliteit en core



Sets & reps	3 x 6-15 herhalingen
Uitvoering	1. Start in plankpositie, handen onder of net naast de schouders. 2. Zak gecontroleerd met ellebogen ongeveer 45 graden naast het lichaam. 3. Duw krachtig terug omhoog zonder heupen te laten zakken.
Coaching cues	Maak de oefening makkelijker op knieën of tegen een bank. Houd romp strak.
Waarom voor triatleten?	Ondersteunt zwemkracht en schoudercontrole zonder zware toestellen.

Progressie: start met lichaamsgewicht. Voeg pas gewicht toe wanneer alle herhalingen technisch stabiel blijven.

9. Bird Dog

Focus: Rompcontrole, heup-schoudercoördinatie en stabiliteit



Sets & reps	3 x 8-12 per zijde
Uitvoering	1. Start op handen en knieën, rug neutraal. 2. Strek tegengestelde arm en been tot een lange lijn. 3. Kom rustig terug en wissel zonder te wiebelen.
Coaching cues	Bekken blijft horizontaal. Denk aan lengte maken, niet zo hoog mogelijk heffen.
Waarom voor triatleten?	Goede transfer naar zwemmen en lopen door betere kruisstabiliteit.

Progressie: start met lichaamsgewicht. Voeg pas gewicht toe wanneer alle herhalingen technisch stabiel blijven.

10. Single-Leg Deadlift

Focus: Hamstrings, bilspiieren, balans en heupcontrole

STAP 1



STAP 2



STAP 3



Sets & reps	3 x 6-10 per been
Uitvoering	1. Sta op een been, knie licht gebogen, romp actief. 2. Scharnier vanuit de heup en breng het vrije been naar achter. 3. Kom gecontroleerd terug door de heup naar voren te brengen.
Coaching cues	Houd heupen recht naar de grond. Start zonder gewicht en bouw rustig op.
Waarom voor triatleten?	Topoefening voor loopstabiliteit en krachtverschillen tussen links en rechts.

Progressie: start met lichaamsgewicht. Voeg pas gewicht toe wanneer alle herhalingen technisch stabiel blijven.

Aanbevolen indeling per week

Periode	Frequentie	Aanpak
Voorbereiding	2x per week	8-10 oefeningen, rustig opbouwen, focus op techniek.
Build fase	1-2x per week	6-8 oefeningen, iets zwaarder maar nooit tot falen.
Wedstrijdperiode	1x per week	Onderhoud: 4-6 oefeningen, lage vermoeidheid.
Wedstrijdweek	0-1x per week	Alleen activatie: lichte core, mobiliteit, geen zware kracht.

Opmerking: bij pijn, scherpe steken of verlies van techniek: stop de oefening en kies een lichtere variant.