

## 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 & Saptanno, 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.

<b>Week 1-2</b> 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.
<b>Week 3</b> 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.
<b>Week 4</b> 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.
<b>Week 5</b> 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.
<b>Week 6</b> 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.
<b>Week 7</b> 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.
<b>Week 8</b> 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.
<b>Week 9-10</b> 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.