GOUD
ONBEPERKT GEZOND



Handleiding

Krachttraining bij volwassenen met een verstandelijke beperking

Erasmus MC
Abrona
Amarant
ipse de bruggen

Colofon

Het GOUD krachttrainingsprogramma is ontwikkeld en onderzocht in een medisch wetenschappelijk onderzoek van de Academische Werkplaats GOUD.

GOUD is een samenwerking tussen de sectie Geneeskunde voor Verstandelijk Gehandicapten Onderzoek, afdeling Huisartsgeneeskunde van het Erasmus MC, en de zorgorganisaties Abrona (Huis ter Heide), Amarant (Tilburg) en Ipse de Bruggen (Zoetermeer).

Auteurs
Kirsten de Oude
Roy Elbers
Stijn Weterings
Alyt Oppewal

De dank van de auteurs gaat uit naar alle personen en organisaties die kritisch meekeken en hun feedback gaven.

De producten van het GOUD krachttrainingsprogramma zijn online te raadplegen en te downloaden via: www.GOUDonbeperktgezond.nl/krachttrainingsprogramma

© Academische Werkplaats GOUD.

Vormgeving
GBE Creative Agency

Academische Werkplaats GOUD
Wytemaweg 80
3015 CN Rotterdam
Postbus 2040
3000 CA Rotterdam
email:
website: www.goudonbeperktgezond.nl

© Copyright 2026. All rights reserved. Erasmus MC, University Medical Center Rotterdam, Abrona, Amarant, Ipse de Bruggen (Academische Werkplaats GOUD).

Copyright notice
Het GOUD krachttrainingsprogramma is een resultaat van wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd door de Academische Werkplaats GOUD en geeft een onderbouwd krachttrainingsprogramma die geschikt is om toe te passen bij volwassenen met een verstandelijke beperking. Voor elk commercieel gebruik van het GOUD krachttrainingsprogramma dient voorafgaand schriftelijk contact te worden opgenomen met het Technology Transfer Office (TTO) van Erasmus MC.

Inhoud

Inleiding **5**
Krachttraining bij volwassenen met een verstandelijke beperking 5
De uitdaging: het volhouden... 5
Ontwikkeling van het GOUD krachttrainingsprogramma 5
Doel van deze handleiding. 6
GOUD krachttrainingsprogramma **7**
RESID-oefeningen 7
Trainingsopbouw 8
Bepalen van het juiste trainingsgewicht 9
Monitoren van de training 10
Personaliseren van de krachttraining 10
Rol van de trainer 11
Randvoorwaarden 11

Referenties **12**
Bijlage 1 Opbouwschema GOUD krachttrainingsprogramma **13**
Bijlage 2 10RM-test **14**

Inleiding

Krachttraining bij volwassenen met een verstandelijke beperking
Voor volwassenen met een verstandelijke beperking is het ontwikkelen van gezondheidsvaardigheden en het behouden van een gezonde actieve leefstijl moeilijker dan voor volwassenen uit de algemene bevolking. Zij zijn vaak minder lichamelijk actief dan de algemene bevolking en behalen minder vaak de hoeveelheid beweging die nodig is voor gezondheidswinst (1-3).

Krachttraining kan een belangrijke rol spelen in het bevorderen van lichamelijke activiteit en een gezonde leefstijl bij volwassenen met een verstandelijke beperking en kan bijdragen aan verbeteringen in spierkracht en spiermassa, lichaamssamenstelling (BMI, tailleomtrek) en verschillende cardiovasculaire risicofactoren (4-7).

De uitdaging: het volhouden…
Ondanks de positieve effecten van krachttraining blijkt het voor volwassenen met een verstandelijke beperking vaak lastig om langdurig deel te nemen aan trainingsprogramma's. Uit onderzoek blijkt dat persoonlijke factoren, zoals motivatie, kennis en angst, maar ook praktische belemmeringen zoals vervoer, financiën en sociale ondersteuning, hierbij een belangrijke rol spelen (8-13). Daarnaast vragen beperkingen in intellectueel functioneren, adaptieve vaardigheden en de vaak aanwezige co-morbiditeit om aanpassingen in instructies, trainingsintensiteit en opbouw van het programma (14, 15). Een succesvolle uitvoering van krachttraining vraagt daarom niet alleen om een effectief trainingsprogramma, maar ook om deskundige begeleiding, passende ondersteuning en aandacht voor de omgeving van de deelnemer.

Ontwikkeling van het GOUD krachtrainingsprogramma
Om een praktisch toepasbaar en wetenschappelijk onderbouwd krachttrainingsprogramma voor volwassenen met een licht tot matige verstandelijke beperking beschikbaar te maken, is binnen de Academische Werkplaats GOUD het *GOUD krachttrainingsprogramma* ontwikkeld. Dit programma is specifiek gericht op het verminderen van cardiovasculaire risicofactoren, het verbeteren van spierkracht, fysieke fitheid en algehele gezondheid (16). De ontwikkeling van het programma is gebaseerd op meerdere onderzoeken naar de ontwikkeling, haalbaarheid en effectiviteit van krachttraining binnen deze doelgroep.

Als eerste is samen met fysiotherapeuten en bewegingsagogen binnen GOUD de *Resistance Exercise Set for Individuals with Intellectual Disabilities (RESID)* ontwikkeld. De RESID bestaat uit zeven krachtoefeningen die alle grote spiergroepen van het lichaam aanspreken. Onderzoek naar de haalbaarheid en acceptatie van de oefeningen bij volwassenen met een verstandelijke beperking liet zien dat de RESID goed uitvoerbaar en geschikt voor de doelgroep is (17). Vervolgens zijn deze oefeningen geïntegreerd in het GOUD krachttrainingsprogramma, dat is opgebouwd volgens de richtlijnen van het American College of Sport Medicine (ACSM) (18). In onderzoek is aangetoond dat het GOUD krachttrainingsprogramma haalbaar is om uit te voeren met volwassenen met een verstandelijke beperking (19). Daarnaast leidt het programma tot verbeteringen in cardiovasculaire risicofactoren, een betere fysieke fitheid en positieve veranderingen in gedrag (16, 20).

Een belangrijk kenmerk van het GOUD krachttrainingsprogramma is de stapsgewijze progressieve opbouw van de trainingsintensiteit. Door te starten met een lage belasting kunnen deelnemers wennen aan de oefeningen en de trainingssituatie, waarna de belasting geleidelijk wordt verhoogd. Dit draagt bij aan een veilige uitvoering van de training, helpt overbelasting te voorkomen en vergroot de kans op succeservaringen en langdurige deelname.

Doel van deze handleiding

Deze handleiding beschrijft het wetenschappelijk onderbouwde GOUD Krachttrainingsprogramma en ondersteunt professionals bij de uitvoering ervan. Het GOUD Krachttrainingsprogramma kan worden uitgevoerd door fysiotherapeuten, bewegingsagogen en andere professionals die werkzaam zijn binnen het domein van lichamelijke activiteit, sport en inspanning, bij voorkeur met ervaring met mensen met een verstandelijke beperking.

De handleiding heeft als doel om:

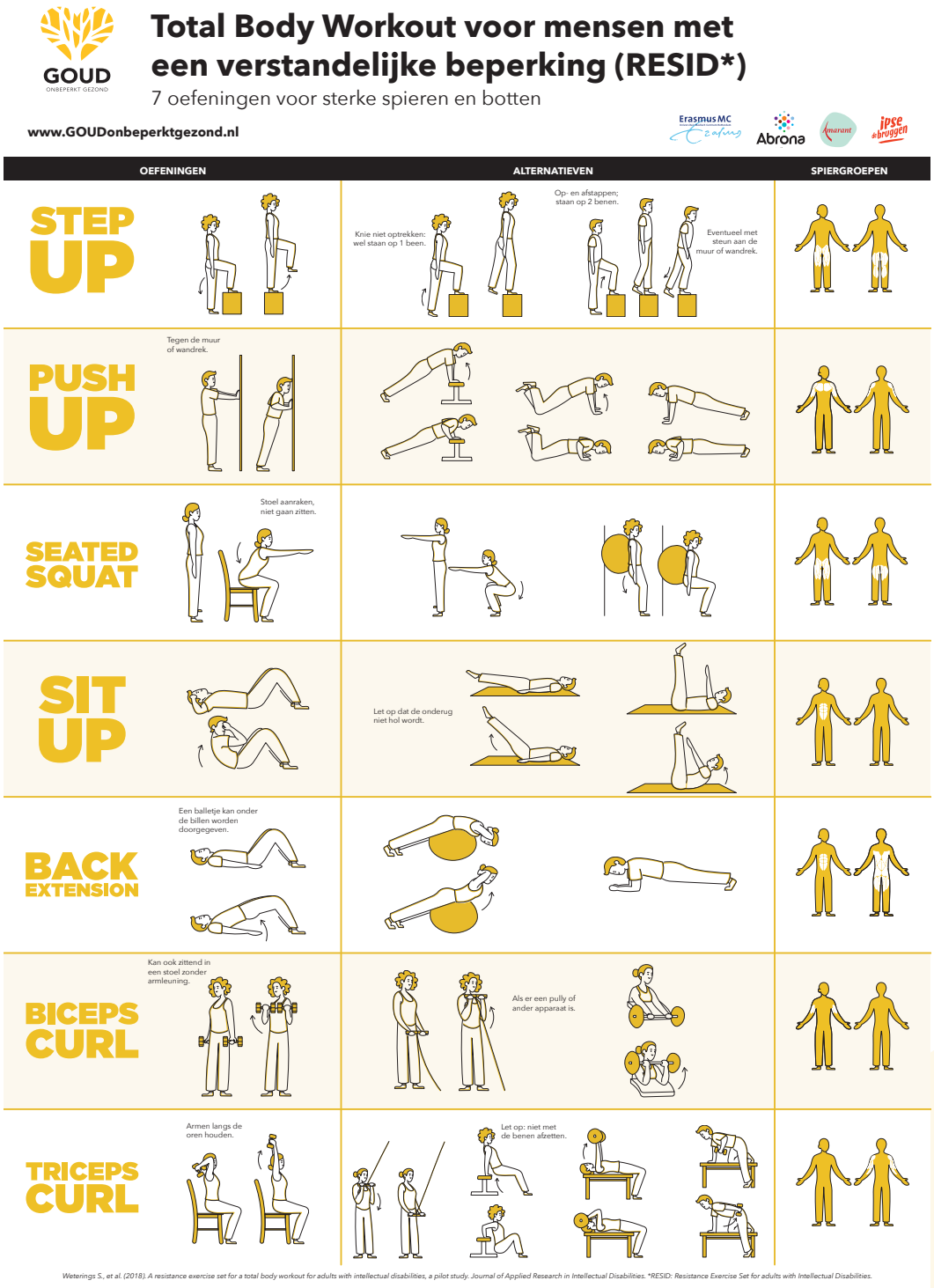
- Inzicht te geven in de opbouw, uitgangspunten en uitvoering van het GOUD krachttrainingsprogramma;
- Professionals te ondersteunen bij het veilig, effectief en doelgroepgericht uitvoeren van het programma;
- Adviezen te bieden voor het signaleren en verminderen van barrières, het benutten van positieve bevorderende factoren, en het creëren van een motiverende en toegankelijke omgeving voor krachttraining.

Deze handleiding biedt professionals de kennis en praktische handvatten om het GOUD Krachttrainingsprogramma succesvol uit te voeren en daarmee bij te dragen aan een gezondere en actievere leefstijl voor mensen met een verstandelijke beperking.

GOUD krachttrainingsprogramma

RESID-oefeningen

Het GOUD krachttrainingsprogramma bestaat uit zeven krachtoefeningen die samen alle grote spiergroepen van het lichaam aanspreken. Deze oefeningen worden aangeduid als de RESID-oefeningen en vormen de basis van het programma. De oefeningen zijn weergegeven in figuur 1. Naast de zeven basisoefeningen zijn voor elke oefening ook alternatieven gegeven, waardoor het mogelijk is om aan te sluiten bij verschillende niveaus, zonder dat spiergroepen word



Figuur 1. RESID-oefeningen.

Trainingsopbouw

Het GOUD krachttrainingsprogramma heeft de volgende opbouw:

- Het programma duurt 24 weken;
- Er wordt twee keer per week getraind met minimaal 48 uur hersteltijd tussen twee trainingssessies;
- Een trainingssessie duurt ongeveer 45 tot 60 minuten en wordt uitgevoerd onder supervisie van getrainde fysiotherapeuten of bewegingsagogen;
- Eén trainer traint met maximaal 2 deelnemers tegelijk;
- Het programma bestaat uit vier fasen van zes weken, waarbij de trainingsintensiteit stapsgewijs wordt verhoogd (tabel 1).

Het volledige opbouwschema is te vinden in bijlage 1. De trainer kan de frequentie, duur of opbouw aanpassen aan de mogelijkheden en doelen van de deelnemer. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het verhogen van de frequentie naar drie keer per week, of het inkorten van de oefenperiode. Bij aanpassingen van het programma is het belangrijk om de basisprincipes van het GOUD krachttrainingsprogramma te behouden:

- Blijf alle grote spiergroepen trainen;
- Gebruik waar nodig alternatieve RESID-oefeningen;
- Pas de belasting aan op de deelnemer;
- Behoud een progressieve opbouw van de trainingsintensiteit.

Op deze manier blijft het programma aansluiten bij de individuele mogelijkheden van de deelnemer, terwijl de effectiviteit behouden blijft.

Tabel 1. Schematische weergave van trainingsopbouw en intensiteit.

Fase	Weken	% RM	Aantal sets	Aantal herhalingen	Rust tussen sets
1	1-6	<50	1-3	20	30 seconden
2	7-12	65	3	15	1 minuut
3	13-18	75	3	10	1 minuut
4	19-24	80	3	8	2 minuten

RM: repetition maximum

Bepalen van het juiste trainingsgewicht

Om voor iedere fase het juiste trainingsgewicht vast te stellen, wordt gebruikt gemaakt van de 10-repetitie-maximum (10RM) test. Bij de 10RM-test wordt het gewicht bepaald waarmee de deelnemer ongeveer 10 keer de gevraagde beweging correct kan uitvoeren. Het daadwerkelijk aantal herhalingen dat met dit gewicht wordt behaald, geeft een indicatie van de intensiteit (% RM; tabel 2). Aan de hand van tabel 2 kan worden vastgesteld of deze trainingsintensiteit overeenkomt met de beoogde trainingsfase (tabel 1). Indien nodig wordt het gewicht aangepast zodat binnen de voorgeschreven trainingsintensiteit wordt getraind. De 10RM-test kan ook gebruikt worden wanneer er geen gebruik wordt gemaakt van gewichten. In dat geval wordt er alleen gekeken naar hoe vaak iemand op een correcte manier een oefening netjes kan uitvoeren. Het volledige protocol van de 10RM-test staat beschreven in bijlage 2.

Tabel 2. RM-bepaling

Aantal herhalingen	% RM
1	100
4-6	85
6-9	80
9-12	75
12-18	65
18-22	60
20-25	50

RM: repetition maximum

Naast het bepalen van de 10RM bij aanvang van elke fase, is het ook belangrijk om tijdens elke training kritisch te zijn op de behaalde intensiteit. Richtlijnen die hierbij ondersteunen zijn:

- **Juiste intensiteit**: In de derde set kost het veel moeite om het beoogde aantal herhalingen uit te voeren. Twee of drie herhalingen minder is een teken dat de juiste intensiteit wordt behaald en dat er nog groei zit in de gekozen intensiteit;
- **Te licht**: In alle drie de sets wordt met gemak de aantal herhalingen behaald zonder tekenen van vermoeidheid of een verminderde kwaliteit van de uitvoering;
- **Te zwaar**: Als het niet lukt om in de eerste of tweede set het beoogde aantal herhalingen correct uit te voeren.

Bepaal aan het begin van elke trainingsfase opnieuw de intensiteit aan de hand van de bovengenoemde richtlijnen. Blijf elke training kritisch op de behaalde trainingsintensiteit en blijf de veiligheid en uitvoering van de oefeningen continu controleren.

Monitoren van de training
Het registreren van de trainingen is essentieel voor het bijhouden van de voortgang van de deelnemers. Door elke training vast te leggen, krijgt de trainer inzicht in de progressie en kan het schema op tijd aangepast worden om de gewenste resultaten te behalen. Voor de registratie van de trainingen is er een Excelformulier beschikbaar wat een eenvoudige en praktische manier biedt om de gegevens te beheren. Dit formulier is te downloaden op de website van GOUD: (LINK INVOEGEN).

De volgende punten worden bijgehouden:
- **Aanwezigheid** bij de training;
- Wie was de **trainer** (als er verschillende trainers zijn);
- Welke **oefeningen** er zijn uitgevoerd;
- Per oefening:
  - Aantal **herhalingen** per set;
  - Aantal **sets**;
  - Gebruikte **gewicht** in kg (als een gewicht gebruikt is);
  - **Notities** over bijzonderheden bij de uitvoering van de oefening of aanpassing van de oefening.

Personaliseren van de krachttraining
Het GOUD krachttrainingsprogramma biedt een basis voor trainers om krachttraining gestructureerd aan te bieden. Bij volwassenen met een verstandelijke beperking is het belangrijk om de training en oefeningen aan te passen aan de individuele mogelijkheden van de deelnemer. Denk hierbij aan:
- **Co-morbiditeit**: welke co-morbiditeiten de deelnemer heeft die van invloed kunnen zijn op krachttraining en of de training hierop aangepast moet worden;
- **Belastbaarheid van de deelnemer**: het krachttrainingsprogramma bestaat uit twee trainingen per week voor optimale effecten. Als een deelnemer zeer laag belastbaar is kan hiervan afgeweken worden door te starten met één keer per week en dit langzaam op te bouwen. Houd hierbij wel rekening mee dat de totale duur van het trainingsprogramma dan langer dan 24 weken zal duren om gewenste effecten te zien. Is een deelnemer hoger belastbaar dan kan de frequentie verhoogd worden naar drie keer per week;
- **Fysieke mogelijkheden**: welke fysieke belemmeringen heeft de deelnemer die van invloed kunnen zijn op krachttraining en of de training hierop aangepast moet worden.

Naar aanleiding van bovenstaande inventarisatie kan het krachttrainingsprogramma gepersonaliseerd worden naar de individuele mogelijkheden van de deelnemer. De oefeningen, de (initiële) frequentie, de duur van elke fase en de totale duur kan aangepast worden naar de mogelijkheden van de deelnemer en trainingsdoelen.

Zoals eerder vermeld is het belangrijk om bij aanpassingen van het programma de basisprincipes van het GOUD krachttrainingsprogramma te behouden.

Rol van de trainer

Het GOUD Krachttrainingsprogramma kan worden uitgevoerd door fysiotherapeuten, bewegingsagogen en andere professionals die werkzaam zijn binnen het domein van lichamelijke activiteit, sport en inspanning. Bij voorkeur hebben zij ervaring in het begeleiden van mensen met een verstandelijke beperking. Deze professionals beschikken over de benodigde expertise om een veilige, effectieve en doelgroepgerichte uitvoering van het programma te waarborgen. Als trainer zorg je voor:

- **Motivatie**: creëer een stimulerende omgeving, moedig deelnemers aan en geef positieve feedback;
- **Veiligheid en blessurepreventie**: bewaak een correcte uitvoering en pas indien nodig oefeningen aan om risico's te minimaliseren;
- **Creativiteit en flexibiliteit**: stem trainingen af op de deelnemer, rekening houdend met mogelijkheden en beperkingen.

Buiten de trainingen om heeft de trainer ook een belangrijke rol in de **multidisciplinaire samenwerking**. De motivatie van de deelnemer en effectiviteit van de training worden vaak beïnvloed door het gehele systeem rondom de deelnemer. Door samen te werken met begeleiders, naasten en andere zorgprofessionals zorg je dat de deelnemer ook buiten de trainingsmomenten gemotiveerd blijft om vol te houden en na afloop door te gaan met deze of een andere vorm van bewegen. Nodig begeleiders of familie bijvoorbeeld een keer uit om mee te doen. Dit kan motiverend werken voor deelnemers.

Randvoorwaarden

Tot slot zijn er een aantal randvoorwaarden relevant om het GOUD krachttrainingsprogramma haalbaar en effectief in te zetten:

- Zorg dat vooraf voor alle betrokkenen duidelijk is wat het **doel** (kracht verbeteren, algehele fitheid verbeteren, verminderen cardiovasculaire risicofactoren e.d.) van de training is;
- Maak duidelijke **afspraken** over de frequentie, totale duur, het vervolg na afronding, en verwachtingen van alle betrokkenen;
- Breng de **progressie** in kaart voor de deelnemer;
- Als je effectieve oefeningen gekozen hebt, blijf deze **consequent** uitvoeren. Routine, herkenning en voorspelbaarheid kan helpen om het maximale uit de training te halen;
- Zorg voor een **beloning** voor het afronden van het hele programma, zoals een deelname certificaat;
- Blijf kritisch **evalueren** of de training effectief is voor het doel dat bereikt moet worden.

Referenties

1. Dairo YM, Collett J, Dawes H, Oskrochi GR. Physical activity levels in adults with intellectual disabilities: A systematic review. Prev Med Rep. 2016;4:209–19.
2. Hsieh K, Hilgenkamp TIM, Murthy S, Heller T, Rimmer JH. Low Levels of Physical Activity and Sedentary Behavior in Adults with Intellectual Disabilities. Int J Environ Res Public Health. 2017;14(12).
3. Hilgenkamp TI, van Wijck R, Evenhuis HM. Low physical fitness levels in older adults with ID: results of the HA-ID study. Res Dev Disabil. 2012;33(4):1048–58.
4. Dijkhuizen A, Waninge A, Hermans S, van der Schans CP, Krijnen WP. Progressive resistance training for persons with intellectual disabilities and visual impairment. J Appl Res Intellect Disabil. 2019;32(5):1194–202.
5. Gutierrez-Cruz C, Roman-Espinaco A, Munoz-Lopez S, Ruiz-Peralvarez FJ, Garcia-Ramos A. Effect of a resistance training programme implemented with high levels of effort on physical fitness in people with intellectual disabilities living in group homes: a randomised controlled trial. J Intellect Disabil Res. 2023;67(8):770–81.
6. Jacinto M, Oliveira R, Brito JP, Martins AD, Matos R, Ferreira JP. Prescription and Effects of Strength Training in Individuals with Intellectual Disability-A Systematic Review. Sports (Basel). 2021;9(9).
7. Obrusnikova I, Firkin CJ, Cavalier AR, Suminski RR. Effects of resistance training interventions on muscular strength in adults with intellectual disability: a systematic review and meta-analysis. Disabil Rehabil. 2022;44(17):4549–62.
8. Burns J, Carter A, Draper S, Foad A. Engaging and sustaining people with intellectual disabilities in physical activity: a narrative review of existing evidence. Int J Dev Disabil. 2024;70(5):803–13.
9. Jacinto M, Vitorino AS, Palmeira D, Antunes R, Matos R, Ferreira JP, et al. Perceived Barriers of Physical Activity Participation in Individuals with Intellectual Disability-A Systematic Review. Healthcare (Basel). 2021;9(11).
10. Michalsen H, Henriksen A, Hartvigtsen G, Olsen MI, Pedersen ER, Sondenaa E, et al. Barriers to physical activity participation for adults with intellectual disability: A cross-sectional study. J Appl Res Intellect Disabil. 2024;37(4):e13242.
11. Obrusnikova I, Steinbrecher AM, Cavalier AR, Suminski RR, Firkin CJ. Perceptions of Barriers, Facilitators, and Outcomes of Aerobic Exercise in Community Fitness Facilities by Adults With Intellectual Disability. J Appl Res Intellect Disabil. 2025;38(4):e70108.
12. Taliaferro AR, Hammond L. "I Don't Have Time": Barriers and Facilitators to Physical Activity for Adults With Intellectual Disabilities. Adapt Phys Activ Q. 2016;33(2):113–33.
13. van Schijndel-Speet M, Evenhuis HM, van Wijck R, van Empelen P, Echteld MA. Facilitators and barriers to physical activity as perceived by older adults with intellectual disability. Intellect Dev Disabil. 2014;52(3):175–86.
14. Schalock RL, Luckasson R, Tassé MJ. Intellectual disability: Definition, diagnosis, classification, and systems of supports. 12th ed: American Association on Intellectual and Developmental Disabilities; 2021.
15. de Leeuw MJ, Oppewal A, Elbers RG, Knulst M, van Maurik MC, van Bruggen MC, et al. Healthy Ageing and Intellectual Disability study: summary of findings and the protocol for the 10-year follow-up study. BMJ Open. 2022;12(2):e053499.
16. de Oude KI. Building Strength, Reducing Risks: The impact of resistance training on cardiovascular risk factors in adults with intellectual disabilities. ProefschriftMaken; 2026.
17. Weterings S, Oppewal A, van Eeden FMM, Hilgenkamp TIM. A resistance exercise set for a total body workout for adults with intellectual disabilities, a pilot study. J Appl Res Intellect Disabil. 2019;32(3):730–6.
18. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 11th Edition. Ligouri G., editor. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.; 2022.
19. Weterings S, Oppewal A, Hilgenkamp TIM. The feasibility of vigorous resistance exercise training in adults with intellectual disabilities with cardiovascular disease risk factors. J Appl Res Intellect Disabil. 2020;33(3):488–95.
20. S, Oppewal A, Bierma-Zeinstra SMA, Hilgenkamp TIM. The responsiveness of muscle strength tests in adults with intellectual disabilities. J Intellect Disabil Res. 2022;66(12):988–99.

Bijlage 1 Opbouwschema GOUD krachttrainingsprogramma

Intensiteit	Training	Max aantal HH	Rust	Intensiteit	Training	Max aantal HH	Rust
Fase 1	1	3x 20	30 sec	**Fase 3**	25	3x 10	1 min
	2	3x 20		**75% 1RM**	26	3x 10	
	3	3x 20			27	3x 10	
	4	3x 20			28	3x 10	
	5	3x 20			29	3x 10	
	6	3x 20			30	3x 10	
	7	3x 20			31	3x 10	
	8	3x 20			32	3x 10	
	9	3x 20			33	3x 10	
	10	3x 20			34	3x 10	
	11	3x 20			35	3x 10	
	12	3x 20			36	3x 10	
Fase 2	13	3x 15	1 min	**Fase 4**	37	3x 8	2 min
65% 1RM	14	3x 15		**80% 1RM**	38	3x 8	
	15	3x 15			39	3x 8	
	16	3x 15			40	3x 8	
	17	3x 15			41	3x 8	
	18	3x 15			42	3x 8	
	19	3x 15			43	3x 8	
	20	3x 15			44	3x 8	
	21	3x 15			45	3x 8	
	22	3x 15			46	3x 8	
	23	3x 15			47	3x 8	
	24	3x 15			48	3x 8	

HH: herhalingen; RM; repetition maximum

= 10RM-test uitvoeren om het gewicht voor de desbetreffende fase te bepalen.

Bijlage 2 10RM-test

De trainingsintensiteit kan gemeten worden met behulp van de 10RM-test. Met behulp van deze test kan het juiste gewicht per trainingsfase bepaald worden.

Protocol

1. Doe een warming-up met de oefening waarvan je de zwaarte wilt bepalen. Doe een warming-up met een licht gewicht of lichte variatie van de oefening zonder gewicht. Het doel is om de spieren die getest gaan worden te activeren en de juiste technische uitvoering te oefenen.

Oefening met gewichten

2. Schat het gewicht in waarvan jij denkt dat de deelnemer hiermee de oefening ongeveer 10 keer technisch goed kan uitvoeren.
3. Laat de deelnemer zo veel mogelijk technisch goede herhalingen uitvoeren. Omdat het gewicht lastig inschatten is, kan het zijn dat dit er meer dan 10 zijn. Laat de deelnemer doorgaan totdat de uitvoering, door vermoeidheid, technisch niet meer goed uitgevoerd wordt.

Functionele oefeningen

4. Wordt er een oefening uitgevoerd zonder gebruik te maken van gewichten. Schat dan de variant van de oefening in waarvan jij denkt dat de deelnemer deze ongeveer10 keer technisch goed kan uitvoeren.
5. Laat de deelnemer zo veel mogelijk technisch goede herhalingen uitvoeren. Omdat het inschatten lastig is, kan het zijn dat dit er meer dan 10 zijn. Laat de deelnemer doorgaan totdat de uitvoering, door vermoeidheid, technisch niet meer goed uitgevoerd wordt.
6. Bepaal aan de hand van het aantal correcte herhalingen de intensiteit (zie de tabel). Check vervolgens of deze trainingsintensiteit overeenkomt met de beoogde trainingsfase en pas indien nodig het gewicht aan zodat binnen de voorgeschreven trainingsintensiteit wordt getraind.

Aantal herhalingen	% RM
1	100
4-6	85
6-9	80
9-12	75
12-18	65
18-22	60
20-25	50



WWW.GOUDONBEPERKTGEZOND.NL/KRACHTTRAININGSPROGRAMMA

Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam
Revalidatie
Abrona
met elkaar voor elkaar
Amarant
ipse de bruggen