

Componenten	Type oefening	frequentie	tijd/duur	intensiteit
Cardiorespiratoir	wandelen (flink tempo) fietsen (niet elektrisch) crosstrainer zwemmen	3 tot 5 keer per week	minimaal 20 minuten per activiteit	gemiddeld intensief (13 op Borg schaal)
Kracht	Key three oefeningen: - wallssquat - Supine bench press - Single arm dumbbell row	2 keer per week	2 keer alle 3 oefeningen; iedere oefening 10 keer	gemiddeld intensief (13 op Borg schaal), eventueel gewichten aanpassen
Flexibiliteit	statische stretch na activiteit (min 3 van de volgende): - nekstretch - borstspierenstretch - Onderrugstretch - heupstretch - Glutenstretch - Hamstringstretch	na iedere cardiorespiratoire en krachtoefening	20 - 30 sec aanhouden	niet over pijngrens gaan met rekken
Balans/wendbaarheid	Oefening oplopend in moeilijkheid (kies er 1): - op 1 been staan bij tandenpoetsen - yogaoefening de boom - standing scale	3 - 5 keer per week	minimaal 30 seconden per been	2 herhalingen