



**RETURN TO RUN**  
NA EEN  
**KNIE OPERATIE**

## Fysio 050 'Return to Run' Schema

Bij Fysio 050 hebben we een speciaal 'Return to Run' schema gemaakt om jou na je knie operatie weer op een verantwoorde manier aan het hardlopen te krijgen en weer fit te worden. Hieronder enkele belangrijke tips voor een succesvol herstel:

- Vermijd hardlopen wanneer je erg vermoeid bent.
- Als je de trainingsintensiteit verhoogt, zorg dan ook voor voldoende rustperiodes.
- Train niet zwaar als je nog last hebt van stijfheid door de vorige training.
- Breng veranderingen in je training of voeding geleidelijk aan.
- Let goed op je vochtinname en voeding.
- Neem kleine pijntjes serieus om grotere blessures te voorkomen.
- Loop nooit door pijn heen.
- Zorg dat je op goed schoeisel loopt, vermijd sneakers.
- Bij zwelling van de knie na het hardlopen, neem contact op met je fysiotherapeut.
- Besteed voldoende tijd aan je warming-up en cooling-down.

Veel succes met je verdere revalidatie en vooral veel hardlooplezier!

Met sportieve groet,

# RETURNORUN SCHEMA

## VOOR DE BEGINNENDE HARDLOPER | SCHEMA 1

Doel: 30 minuten aaneengesloten hardlopen.

Week	Training 1	Training 2
Week 1	5 x 2 min hardlopen (hl) pauze: 2 min wandelen (w)	6 x 2 min hardlopen (hl) pauze: 2 min wandelen (w)
Week 2	3-2-3-2-2 min hl pauze: 2 min w	5 x 3 min hl pauze: 2 min w
Week 3	2-3-2-3-2-3 min hl pauze: 1-2-1-2-1 min w	3-3-2-3-3-2-2 min hl pauze: 1-2-1-1-2-1 min w
Week 4	4-3-2-4-3-2 min hl pauze: 2-1-1-2-1 min w	4-4-2-2-4-4 min hl pauze: 2-2-1-1-2 min w
Week 5	5-4-3-5-4 min hl pauze: 2-2-1-2 min w	5-5-4-5-4 min hl pauze: 2 min w
Week 6	6-4-6-4-4 min hl pauze: 2-1-2-1 min w	6-5-6-5-6 min hl pauze: 2-1-2-1 min w
Week 7	8-8-6-6 min hl pauze: 2-2-1 min w	4 x 8 min hl pauze: 2 min w
Week 8	10-10-4 min hl pauze: 3 min w	10-10-8 min hl pauze: 3 min
Week 9	10-10-8 min hl pauze: 2 min w	12-10-12 min hl pauze: 3-2 min w
Week 10	12-12-6 min hl pauze: 2 min w	2 x 15 min hl pauze: 3 min w
Week 11	1 x 20 min hl	2 x 15 min hl pauze: 1 min w
Week 12	1 x 25 min hl	1 x 30 min hl

# RETURNTORUN SCHEMA

## VOOR DE BEGINNENDE HARDLOPER | SCHEMA 2

Doel: 45 minuten aaneengesloten hardlopen.

Week	Training 1	Training 2	Training 3
Week 1	5 x 2 min hardlopen (hl) pauze: 2 min wandelen (w)	6 x 2 min hardlopen (hl) pauze: 2 min wandelen (w)	3-2-3-2-2 min hardlopen (hl) pauze: 2 min wandelen (w)
Week 2	3-3-3-2-2 min hl pauze: 2 min w	2-3-2-3-2-3 min hl pauze: 1-2-1-2-1 min w	3-3-2-3-3-2 min hl pauze: 1-2-1-1-2 min w
Week 3	4-3-2-4-3-2 min hl pauze: 2-1-1-2-1 min w	4-4-2-2-4-4 min hl pauze: 2-2-1-1-2 min w	5-4-3-5-4 min hl pauze: 2-2-1-2 min w
Week 4	5-5-4-5-4 min hl pauze: 2 min w	6-4-6-4-4 min hl pauze: 2-1-2-1 min w	6-4-6-4-6 min hl pauze: 2-1-2-1 min w
Week 5	6-6-4-6-4 min hl pauze: 2-1-1-2 min w	6-5-6-5-6 min hl pauze: 2-1-2-1 min w	4 x 6 min hl pauze: 2 min w
Week 6	8-8-6-6 min hl pauze: 2-2-1 min w	4 x 8 min hl pauze: 2 min w	10-10-4 min hl pauze: 3 min w
Week 7	10-10-8 min hl pauze: 3 min	10-10-8 min hl pauze: 2 min w	12-10-12 min hl pauze: 3-2 min w
Week 8	12-12-6 min hl pauze: 2 min w	1 x 20 min hl	2 x 15 min hl pauze: 3 min w
Week 9	2 x 15 min hl pauze: 1 min w	1 x 25 min hl	20-15 min hl pauze: 2 min w
Week 10	2 x 20 min hl pauze: 2 min w	1 x 30 min hl	25-15 min hl pauze: 3 min w
Week 11	20-25 min hl pauze: 2 min w	1 x 30 min hl	20-25 min hl pauze: 1 min w
Week 12	30-15 min hl pauze: 2 min w	1 x 35 min hl	1 x 45 min hl

FYSIC∞50

START  
STRONG  
**FINISH**  
**STRONGER**

FYSIC∞50

