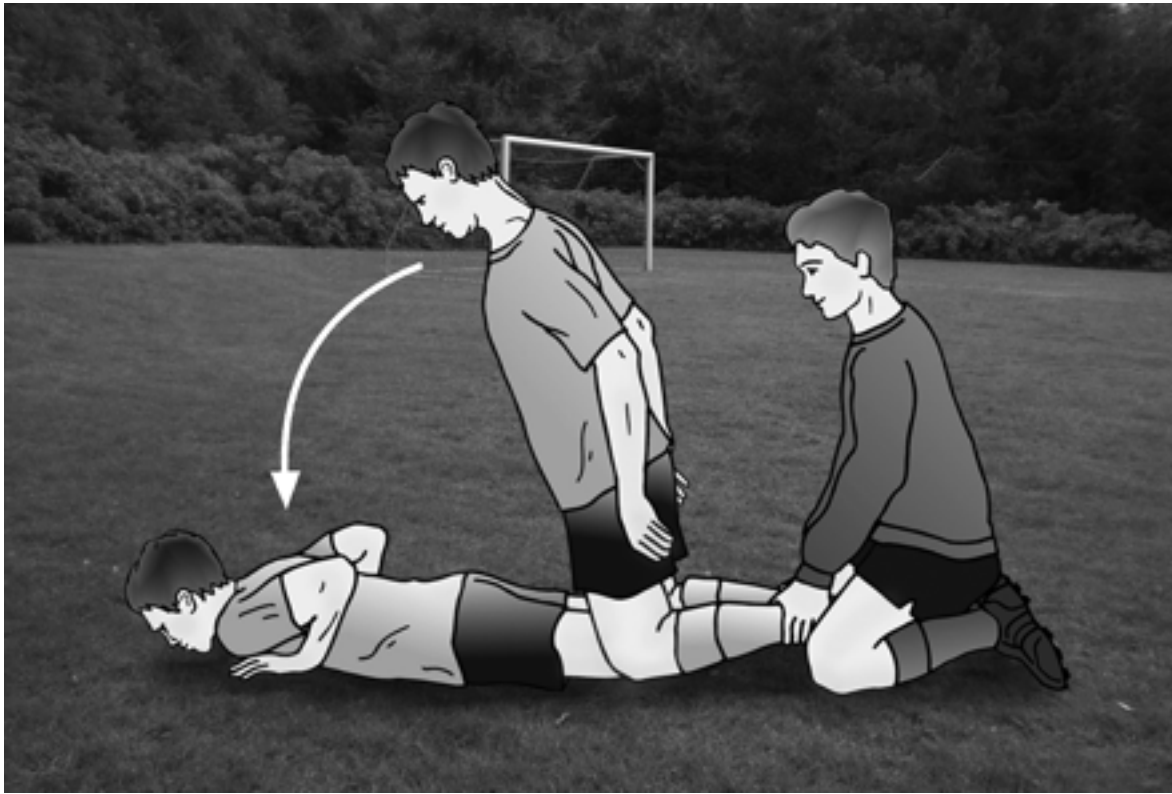


Bijlage Voorbeeld preventiestrategie acute hamstringblessure: Nordic Hamstring Oefening

Petersen (2011) en van der Horst (2015) geven een voorbeeld oefenschema van de Nordic Hamstring Oefening.



Voorbeeld oefenschema Nordic Hamstring Oefening:

- Week 1: 1x/week, 2x5 herhalingen
- Week 2: 2x/week, 2x6 herhalingen
- Week 3: 2x/week, 3x6 herhalingen
- Week 4: 2x/week, 3x6-7-8 herhalingen
- Week 5: 2x/week, 3x8-9-10 herhalingen
- Week 6-13: 2x/week, 3x10-9-8 herhalingen