STRNGTH

JOURNAL · HERFST 2026



De herfst als **bouwfase**

5 oefeningen voor sterke kuiten

Lopersknie: waarom rust alleen niet volstaat

Je krachtjaar in een oogopslag

3 vragen die ik elke week krijg

NR. 01
OKT · NOV · DEC 2026
HANNEPARDAENS.COM

Inhoud

03 **Sterk is het nieuwe snel**
Waarom elke loper sterker moet worden

05 **5 oefeningen voor sterke kuiten**
Je motor voor elke heuvel

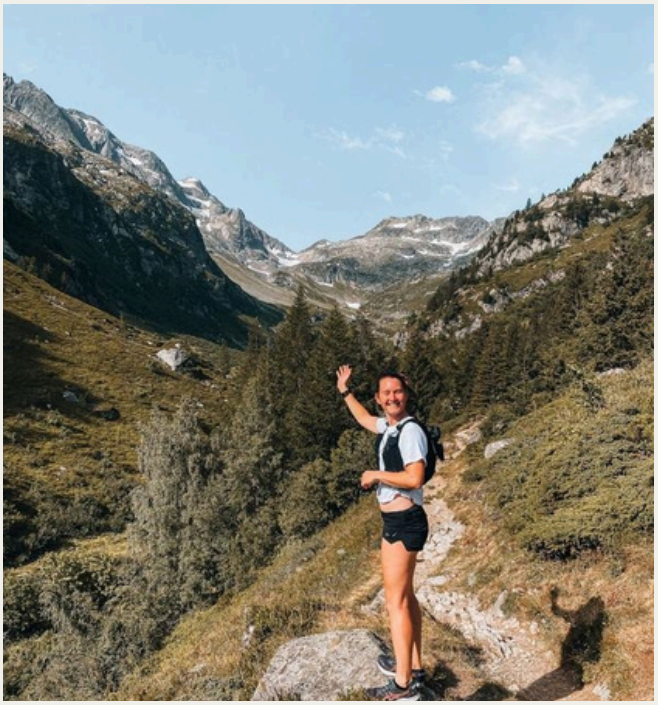
06 **De herfst als bouwfase**
Je krachtjaar in een oogopslag

08 **Blessurehoek: lopersknie**
Waarom rust alleen niet volstaat

09 **3 vragen die ik elke week krijg**
Hoe vaak, hoe zwaar, wanneer

10 **In de kijker**
Klaar voor je bouwfase?

11 **Luisteren en leren**
RUNBUD en de agenda



VOORWOORD

Welkom bij **STRNGTH.**

Elk kwartaal bundel ik in deze gids wat ik in de praktijk zie gebeuren: bij de atleten die ik begeleid, bij de lopers in mijn praktijk en bij mezelf op mijn eigen trainingen.

Dit eerste nummer staat in het teken van de herfst. Het wedstrijdseizoen is voorbij, de dagen worden korter. Dat maakt het het moment om te bouwen aan kracht.

Lees het in een keer of bewaar het voor je zondagochtend. En vooral: leer er iets uit om op je eigen trainingen toe te passen..

Hanne



FEATURE · KRACHTTRAINING VOOR LOPERS

Sterk is het nieuwe **snel.**

FEATURE

Waarom elke loper **sterker** moet worden.

Lopen is herhaling: duizenden keren per training landt je lichaam op één been. Wie die schokken beter opvangt, loopt langer, sneller en met minder klachten.

Veel lopers denken bij krachttraining aan grote spieren en zware gewichten. Maar voor een loper gaat het om iets anders: om een lichaam dat de belasting van het lopen beter verdraagt. Sterke spieren, maar ook sterke pezen en botten, verdelen de krachten bij elke landing beter.

Dat merk je op drie manieren. Je loopt zuiniger, omdat je elke pas met minder energie afzet. Je bent weerbaarder tegen blessures, omdat je weefsels meer aankunnen voor ze overbelast raken. En je herstelt sneller na lange duurlopen en afdalingen.

Belangrijk: krachttraining vervangt je looptraining niet. Het is een aanvulling, twee keer per week tijdens het seizoen. Korte, gerichte sessies van een half uur tot veertig minuten volstaan, als ze goed opgebouwd zijn.

Die opbouw vormt het verschil. Een willekeurige reeks oefeningen helpt een beetje. Een plan dat mee evolueert met je seizoen, van algemene opbouw naar maximale kracht en explosiviteit, helpt veel meer. Daarover meer op pagina 6.

01

Zuiniger lopen
Minder energie per pas.

02

Minder blessures
Sterkere spieren, pezen en botten.

03

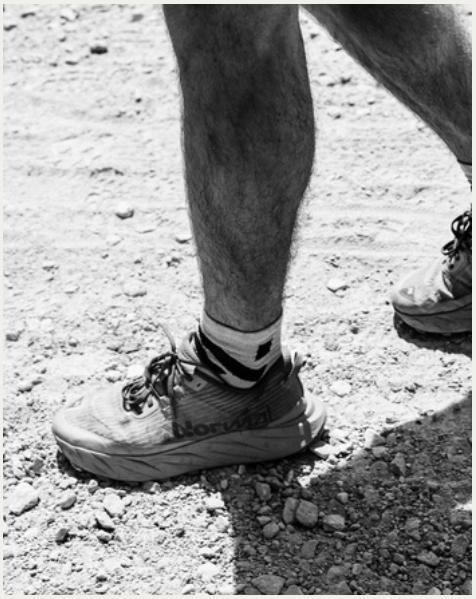
Sneller herstel
Na lange lopen en afdalingen.

“Krachttraining vervangt je looptraining niet. Ze zorgt dat je ze kunt blijven doen.”

OEFENINGEN

5 oefeningen voor sterke **kuiten.**

Je kuiten en achillespezen zijn je motor bergop en je schokdemper bergaf. Doe deze reeks twee keer per week, na een rustige looptraining of op een aparte dag.



01 Hiellifts met gestrekt been

Sta op de bal van je voet en duw jezelf traag omhoog op een been. Houd je knie gestrekt.

3 × 12
TRAAG

02 Hiellifts met gebogen knie

Dezelfde beweging, met je knie licht gebogen. Zo train je vooral de diepe kuitspier, de soleus.

3 × 12
PER BEEN

03 Excentrische hiellifts

Duw op met twee benen, laat je op een been in drie tellen traag zakken. Ideaal om je achillespees sterker te maken.

3 × 10
PER BEEN

04 Tibialis raise

Leun met je rug tegen een muur, voeten een stap voor je, en trek je tenen op. Ideaal voor je scheenbeenspier (tibialis anterior) te versterken.

3 × 15

05 Kleine sprongen op één been

Spring licht en snel op de bal van je voet, met korte grondcontacten. Doe deze pas als de vorige oefeningen vlot gaan.

3 × 20 SEC
PER BEEN

Voel je pijn die tijdens of na de oefeningen erger wordt? Stop en laat je onderzoeken. Een sportkinesitherapeut kijkt samen met jou wat je lichaam nodig specifiek heeft.



PERIODISEREN

De herfst als **bouwfase.**

Een goed krachtjaar volgt je loopseizoen. In de herfst leg je de basis, in de winter bouw je kracht, in de lente maak je die kracht explosief en tijdens het seizoen onderhoud je ze Zo ziet dat er voor de meeste lopers uit:

OKT – DEC

Opbouw

Techniek, stabiliteit en coördinatie. Licht gewicht, veel herhalingen.

JAN – FEB

Maximale kracht

Zwaarder gewicht, weinig herhalingen, lange rust.

MAA – APR

Power

Kracht omzetten in snelheid: sprongen en explosieve oefeningen.

MEI – AUG

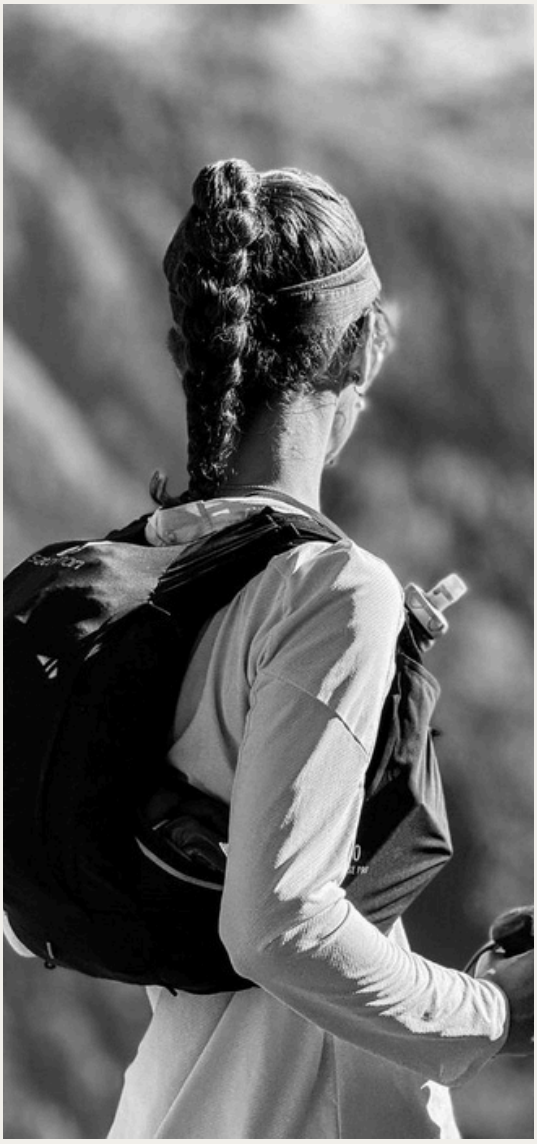
Onderhoud

Een korte sessie per week, zodat je kracht onderhoudt.

Ligt je hoofddoel op een ander moment? Schuif de fases mee. Tel terug vanaf je wedstrijd: daar ligt het einde van je onderhoudsfase.



De **berg** begint in de **gym.**



BLESSUREHOEK

Lopersknie: waarom rust alleen niet volstaat.

Pijn aan de buitenzijde van de knie is een van de meest voorkomende klachten bij (trail)lopers. De eerste reflex is vaak: stoppen en afwachten.

Rust laat de pijn soms even afnemen, maar het lost zelden de oorzaak op. Wie na een pauze opnieuw begint, start met hetzelfde lichaam als ervoor. Vaak komt de klacht dan terug. Wat wel helpt, is de belasting slim aanpassen en tegelijk de belastbaarheid verhogen. Drie vertrekpunten:

- **Doseer, schrap niet.** Loop korter, vlakker of trager, zodat de pijn rustig blijft.
- **Train je bilspieren en quadriceps.** Sterke bilspieren en quadriceps sturen je knie bij elke landing.
- **Bouw geleidelijk op.** Verhoog je volume stap voor stap volgens de ACWR ratio.

Elke knie is anders. Blijft de pijn, laat je dan onderzoeken. In mijn praktijk stellen we samen een plan op om je klacht aan te pakken en je veilig terug te laten lopen.

CONSULT MAKEN → HANNEPARDAENS.COM/CONSULT

LUISTERTIP

RUNBUD #13: Pijn aan de buitenzijde van je knie? Foamrollen lost het niet op.

3 vragen die ik **elke week** krijg.

Hoe vaak moet ik krachttraining doen?

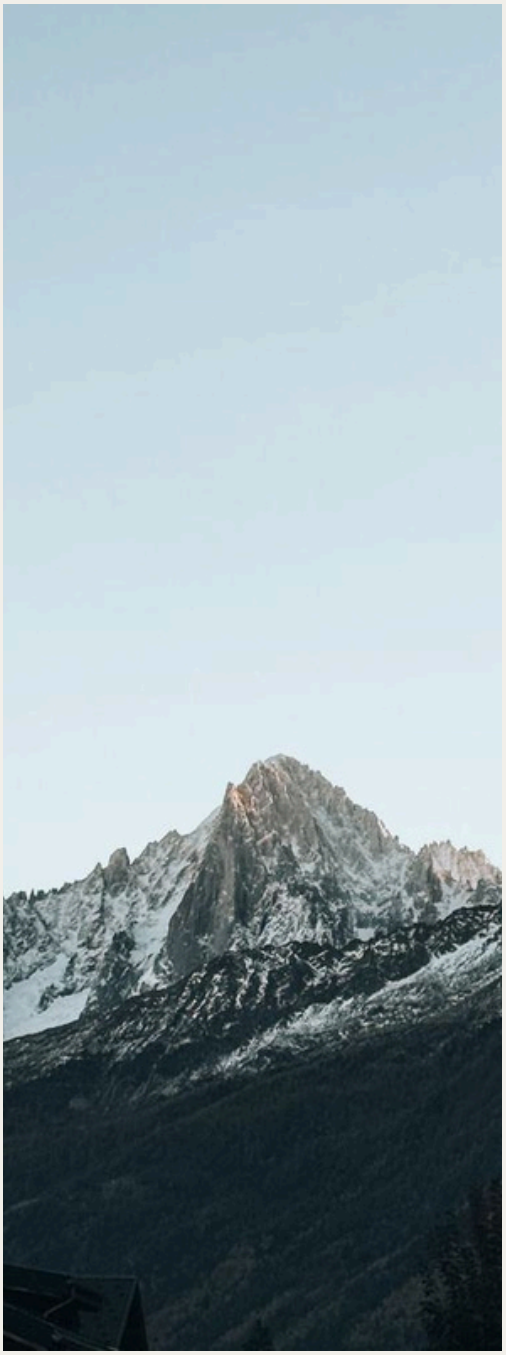
Tijdens het seizoen twee keer per week, in een onderhoudsfase een keer. Een sessie van 25 tot 45 minuten volstaat. Regelmaat is belangrijker dan lange sessies.

Zware gewichten of veel herhalingen?

Allebei hebben ze een plaats, op het juiste moment in je seizoen. In de opbouw werk je met meer herhalingen om techniek en stabiliteit te leren. Daarna ga je zwaarder met minder herhalingen, want daar wint een loper het meest.

Wanneer plan ik het in mijn week?

Zet je krachttraining bij voorkeur op dezelfde dag als een stevige looptraining, of op een dag zonder lopen. Zo blijven je rustige dagen echt rustig, en ben je fris voor je belangrijkste sessies.



Klaar voor je **bouwfase?**

Wil je dit najaar meteen aan de slag? Dit zijn de manieren waarop ik je kan helpen, van zelfstandig trainen tot persoonlijke begeleiding.



KRACHTPROGRAMMA'S

Per sport, duur en niveau

Van 8 tot 24 weken, met video's in TrainingPeaks. Je kiest zelf je startdatum.

HANNEPARDAENS.COM/PROGRAMMAS

COACHING

Een schema alleen voor jou

Individuele online begeleiding, afgestemd op je doelen en je blessuregeschiedenis.

HANNEPARDAENS.COM/COACHING

BOEK

Krachttraining voor hardlopers

Het praktische handboek over geperiodiseerde krachttraining, bij uitgeverij Lannoo.

HANNEPARDAENS.COM/BOEKEN

E-BOOKS

Heuveltraining en plyometrie

Korte, praktische gidsen om meteen mee aan de slag te gaan

HANNEPARDAENS.COM/BOEKEN

LUISTEREN

Loop mee met **RUNBUD.**

Mijn podcast neemt je mee op een looptraining, terwijl ik een onderwerp bespreek. Drie afleveringen die passen bij dit nummer:

#17 **Jouw macroplan in krachttraining opstellen**
35 min duurloop

#8 **Zware gewichten of veel herhalingen?**
4 x 5 min interval

#16 **Waar liep het vorig seizoen verkeerd?**
38 min duurloop

BELUISTER OP SPOTIFY · HANNEPARDAENS.COM/PODCAST



LEREN

Op de **agenda.**

1 NOVEMBER 2026	De kracht van krachttraining	FTI Festival, Mechelen
16 JANUARI 2027	Trainer B halve fond: blessurepreventie	Gent
23 JANUARI 2027	Trainer B halve fond: krachttraining	Gent
13 FEBRUARI 2027	Initiator Trailrunning: kracht en blessurepreventie	Herentals

ALLE LEZINGEN · HANNEPARDAENS.COM/KEYNOTES



NIEUWSBRIEF

Elke maand in je mailbox: **TRAILMAIL.**

Praktische tips, oefeningen en verhalen over krachttraining voor lopers. Het volgende nummer van STRNGTH Journal verschijnt in januari 2027: als je op de mailinglijst staat krijg je het als eerste.

SCHRIJF JE IN · HANNEPARDAENS.COM/TRAILMAIL

Hanne Pardaens · sportkinesitherapeut en krachtcoach
hello@hannepardaens.com · hannepardaens.com
© 2026 Hanne Pardaens.

HP.