

# achterlopen

= nog niet genoeg hebben gedaan om wat je moet doen te laten lukken



*Ik liep al achter met mijn werk.  
Door de file liep ik nóg meer achter.*

# vooruitlopen

= vooraf rekening houden met wat er kan gebeuren



*Morgen heb ik een drukke dag.  
Daarop vooruitlopend heb ik het  
werk voor morgen vandaag  
gedaan.*