

Vorbereiding Sportproeven



Kandidaten

-
- Voorbereiding Loopproef
 - Puntentabel Loopproef
 - Voorbereiding Sidebridge
 - Trainingsprogramma
 - Puntentabel Sidebridge
 - Puntentabel Pull ups
 - Puntentabel Push ups
 - Puntentabel Combat loopproef





Voorbereiding Loopproof

De loopproeven tellen voor het grootste deel mee.
Daarom is het belangrijk je goed voor te bereiden.
Als je 5 km onafgebroken kan lopen dan heb je al
een stevige basis. Als je dit nog niet kan dan
hebben we hier een trainingsschema voor je
opgesteld.



WEEK 1												
Maandag	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	18'	
Dinsdag												
Woensdag	1'	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	20'	
Donderdag												
Vrijdag	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22'	
Zaterdag												
Zondag												

WEEK 2												
Maandag	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22'	
Dinsdag												
Woensdag	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	22'			
Donderdag												
Vrijdag	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24'	
Zaterdag												
Zondag												

WEEK 3												
Maandag	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	24		
Dinsdag												
Woensdag	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	25
Donderdag												
Vrijdag	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'	26	
Zaterdag												
Zondag												

WEEK 4												
Maandag	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24	
Dinsdag												
Woensdag	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	25
Donderdag												
Vrijdag	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'	26	
Zaterdag												
Zondag												

1' = LOPEN 1' = STAPPEN 1' = SESSIEDUUR 1' = RUST



DEFENSIE



Vorbereiding Looppoef

WEEK 5

Maandag	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'	
Dinsdag									
Woensdag	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'	
Donderdag									
Vrijdag	10'	2'	10'	2'	12'	1'			
Zaterdag									
Zondag									

WEEK 6

Maandag	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'	
Dinsdag									
Woensdag	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'	
Donderdag									
Vrijdag	10'	2'	10'	2'	12'	1'			
Zaterdag									
Zondag									

WEEK 7

Maandag	2'	2'	3'	2'	5'	3'	5'	3'	5'	2'
Dinsdag										
Woensdag	2'	1'	3'	2'	6'	2'	6'	2'	7'	2'
Donderdag										
Vrijdag	2'	2'	4'	2'	5'	2'	6'	2'	7'	2'
Zaterdag										
Zondag										

WEEK 8

Maandag	15'	2'	15'	2'						
Dinsdag										
Woensdag	10'	1'	12'	1'	12'	1'				
Donderdag										
Vrijdag	10'	1'	20'	1'						
Zaterdag										
Zondag										

WEEK 9

Maandag	2'	15'	2'							
Dinsdag										
Woensdag	1'	12'	1'	12'	1'					
Donderdag										
Vrijdag	1'	20'	1'							
Zaterdag										
Zondag										

WEEK 10

Maandag	30'	1' of 2' Naar keuze	31' of 32'							
Dinsdag										
Woensdag	32'	1' of 2' Naar keuze	33' of 34'							
Donderdag										
Vrijdag	30'		30'							
Zaterdag										
Zondag										



Drink
voldoende!

Start niet te snel!



Vergeet niet te
strechen!

1' = LOPEN 1' = STAPPEN 1' = SESSIEDUUR 1' = RUST



DEFENSIE



Puntentabel

Loopproof

Na een opwarmingsperiode van 1 min start de test met 6 km/u. Elke 30 seconden verhoogt de snelheid met 0,3 km/u.

Heb je de maximale snelheid bereikt dan wordt de loopproof automatisch beëindigd. De hellingsgraad van de loopband is gedurende de hele proof 2% om het natuurlijke gevoel van buiten lopen na te bootsen.

Tijd	Snelheid (km/u)	Punten									
		< 35 jaar		35 - 39 jaar		40 - 44 jaar		45 - 49 jaar		50 - 54 jaar	
		Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw
14'30"	14,4	20	20								
14'00"	14,1	19									
13'30"	13,8	18									
13'00"	13,5	17									
12'30"	13,2	16		20	20	20	20	20	20	20	20
12'00"	12,9	15		19		19		19			
11'30"	12,6	14		18		18		18			
11'00"	12,3	13	18	17		17		17		20	20
10'30"	12,0	12	16	16		16		16		19	
10'00"	11,7	11	14	15		15		15		18	
9'30"	11,4	10	12	14	18	14		14		17	
9'00"	11,1	9	9	13	16	13	18	13	18	16	
8'30"	10,8	8	8	12	14	12	16	12	18	15	
8'00"	10,5	7	7	11	12	11	14	11	16	14	18
7'30"	10,2	6	6	10	9	10	12	10	14	13	16
7'00"	9,9	5	5	9	8	9	9	9	12	12	14
6'30"	9,6	4	4	8	7	8	8	8	9	10	12
6'00"	9,3	3	3	7	6	7	7	7	8	9	9
5'30"	9,0	2	2	6	5	6	6	6	7	8	8
5'00"	8,7	1	1	5	4	5	5	5	6	7	7
4'30"	8,4	0	0	4	3	4	4	4	5	6	6
4'00"	8,1			3	2	3	3	3	4	5	5
3'30"	7,8			2	1	2	2	2	3	4	4
3'00"	7,5			1	0	1	1	1	2	3	3
2'30"	7,2			0	0	0	0	0	1	2	2
2'00"	6,9			0	0	0	0	0	0	1	1
1'30"	6,6			0	0	0	0	0	0	0	0





Vorbereiding Side Bridge

Hieronder vind je een schema om je side bridge stap voor stap op te bouwen. Elke dag van het schema voer je vier oefeningen uit aangeduid met A tot en met D. Deze oefeningen versterken samen je core met extra focus op de schuine buikspieren. Op de volgende pagina zie je welke oefeningen je per dag moet doen.

Week	Dag	#reps	#series	Duur tussen-eindpositie	Pauze tss series
Week 1	Dag 1	8-12	3-4	2 sec	30-60 sec
	Dag 2	12-16	2-3	1 sec	30-60 sec
	Dag 3	8-12	2-3	1 sec	30-60 sec
Week 2	Dag 1	8-12	3-4	1 sec	30-60 sec
	Dag 2	12-16	3-4	1 sec	30-60 sec
	Dag 3	8-12	2-3	1 sec	60-90 sec
Week 3	Dag 1	6-8	3-4	3 sec	60-90 sec
	Dag 2	6-8	3-4	3 sec	60-90 sec
	Dag 3	6-8	2-3	3 sec	60-90 sec
Week 4	Dag 1	8-12	3-5	2 sec	30-60 sec
	Dag 2	8-12	2-3	5 sec	30-90 sec
	Dag 3	8-12	3-5	2 sec	30-60 sec
Week 5	Dag 1	6-8	2-3	3 sec	60-90 sec
	Dag 2	4-6	2-3	2 sec	30-60 sec
	Dag 3	4-8	3-4	5 sec	60-90 sec
Week 6	Dag 1	2	3-4	2 sec	30-60 sec
	Dag 2	8-12	3-4	2 sec	60-90 sec
	Dag 3	3	2-3	5 sec	60-90 sec
Week 7	Dag 1	6-8	3-4	3 sec	60-90 sec
	Dag 2	8-12	3-4	2 sec	60-90 sec
	Dag 3	3	2-3	5 sec	60-90 sec
Week 8	Dag 1	6-8	3-4	2 sec	30-60 sec
	Dag 2	4-6	3-4	5 sec	60-90 sec
	Dag 3	4-6	3-4	5 sec	60-90 sec

Duw je heupen
omhoog!

Zorg ervoor
dat je arm recht
onder je schouder
staat!



DEFENSIE



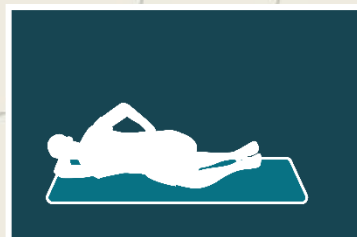
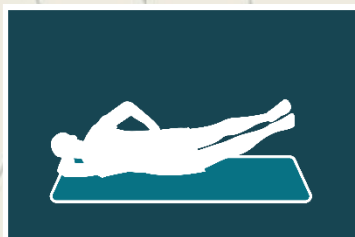
Trainingsprogramma

Beginpositie

Tussenpositie

Eindpositie

A

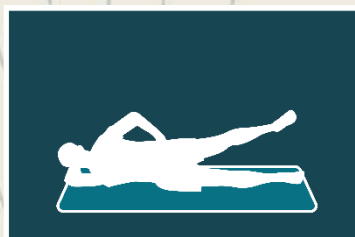
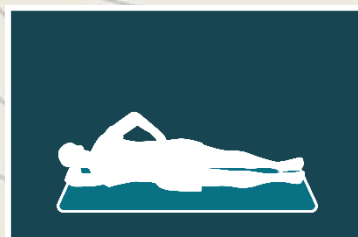


Zijlig met onderste hand onder het hoofd

Bovenste been gestrekt omhoog
Bekken draaien niet naar achter

Vanuit tussenpositie beide knieën naar de buik brengen/
Hou balans

B



Zijlig met onderste hand onder het hoofd

Vanuit beginpositie beide benen omhoog brengen

Vanuit tussenpositie onderste been omhoog brengen

C

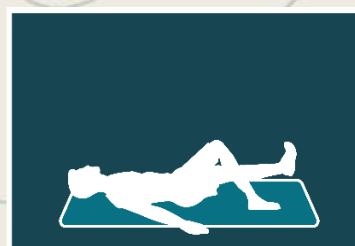


Voorligsteun

Om lengteas draaien tot zijwaartse plank

Vanuit tussenpositie bovenste been en arm omhoog brengen

D



Rugligsteun waarbij het éne been gebogen is en het andere gestrekt

Het gebogen been duwt de heupen tot de helft omhoog

Vanuit tussenpositie de heupen in het verlengde van de romp duwen



Puntentabel

Side Bridge

Punten	Tijd							
	< 35 jaar		35 - 39 jaar		40 - 49 jaar		50 - 54 jaar	
	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw
20	2'00"	1'50"	1'50"	1'40"	1'40"	1'30"	1'30"	1'20"
19	1'55"	1'45"	1'45"	1'35"	1'35"	1'25"	1'25"	1'15"
18	1'50"	1'40"	1'40"	1'30"	1'30"	1'20"	1'20"	1'10"
17	1'45"	1'35"	1'35"	1'25"	1'25"	1'15"	1'15"	1'05"
16	1'40"	1'30"	1'30"	1'20"	1'20"	1'10"	1'10"	60"
15	1'35"	1'25"	1'25"	1'15"	1'15"	1'05"	1'05"	55"
14	1'30"	1'20"	1'20"	1'10"	1'10"	60"	60"	50"
13	1'25"	1'15"	1'15"	1'05"	1'05"	55"	55"	45"
12	1'20"	1'10"	1'10"	60"	60"	50"	50"	40"
11	1'15"	1'05"	1'05"	55"	55"	45"	48"	38"
10	1'10"	60"	60"	50"	50"	40"	46"	36"
9	1'08"	58"	58"	48"	48"	38"	44"	34"
8	1'06"	56"	56"	46"	46"	36"	42"	32"
7	1'04"	54"	54"	44"	44"	34"	40"	30"
6	1'02"	52"	52"	42"	42"	32"	38"	28"
5	60"	50"	50"	40"	40"	30"	36"	26"
4	58"	48"	48"	38"	38"	28"	34"	24"
3	56"	46"	46"	36"	36"	26"	32"	22"
2	54"	44"	44"	34"	34"	24"	24"	14"
1	52"	42"	42"	32"	32"	22"	22"	12"
0	minder	minder	minder	minder	minder	minder	minder	minder





Puntentabel Push-ups

Je moet zoveel mogelijk push-ups doen binnen de minuut.
Vrouwen mogen de test doen met de knieën op de grond in plaats van de voeten.

Aantal push-ups	Score (/20)
25	20
23	18
21	16
19	14
17	12
15	10
12	8
9	6
6	4
3	2
Minder	0





Puntentabel Pull-ups

Voor de score wordt er geen onderscheid gemaakt
tussen mannen en vrouwen.

Aantal pull-ups	Score (/20)
16	20
15	19
14	18
13	17
12	16
11	15
10	14
9	13
8	12
7	11
6	10
5	9
4	8
3	7
2	6
1	uitsluiting





Puntentabel Combat loopproof

Tijd	Snelheid	Score mannen	Score vrouwen
22'30"	16,2	20	20
22'00"		19,5	
21'30"		19	
21'00"		18,5	
20'30"		18	
20'00"		17,5	
19'30"		17	
19'00"		16,5	
18'30"		16	
18'00"		15,5	
17'30"		15	
17'00"	15,9	14,5	
16'30"	15,6	14	
16'00"	15,3	13,5	19
15'30"	15	13	18
15'00"	14,7	12,5	17
14'30"	14,4	12	16
14'00"	14,1	11,5	15
13'30"	13,8	11	14
13'00"	13,5	10,5	13
12'30"	13,2	10	12
12'00"	12,9	9	9
11'30"	12,6	8	8
11'00"	12,3	7	7
10'30"	12	6	6
10'00"	11,7	5	5
9'30"	11,4	4	4
9'00"	11,1	3	3
8'30"	10,8	2	2
8'00"	10,5	1	1
7'30"	10,2	0	0

