DEFENSIE

Voorbereiding Sportproeven

Kandidaten

.be

Inhoudstafel

- Voorbereiding loopproef p.3
- Puntentabel loopproef p.5
- Voorbereiding side bridge p.6
- Puntentabel side bridge p.8
- Puntentabel pull-ups combat p.9
- Puntentabel push-ups combat p.10
- Puntentabel combat loopproef combat p.11

Voorbereiding loopproef

De loopproef telt voor het grootste deel van de punten 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' 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' 3'	24'
Dinsdag		
Woensdag	2' 2' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1'	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' 1' 2' 1' 2' 1'	25'
Donderdag		
Vrijdag	1' 1' 2' 2' 4' 3' 4' 3' 5' 1'	26'
Zaterdag		
Zondag		

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

Voorbereiding loopproef

WEEK 5									
Maandag	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'	32'
Dinsdag									
Woensdag	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'	37'
Donderdag									
Vrijdag	10'	2'	10'	2'	12'	1'			37'
Zaterdag									
Zondag									

WEEK 6									
Maandag	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'	32'
Dinsdag									
Woensdag	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'	37'
Donderdag									
Vrijdag	10'	2'	10'	2'	12'	1'			37'
Zaterdag									
Zondag									

WEEK 7										
Maandag	2'	2'	3'	2'	5'	3'	5'	3'	5'	2'	24'
Dinsdag										
Woensdag	2'	1'	3'	2'	6'	2'	6'	2'	7'	2'	33'
Donderdag										
Vrijdag	2'	2'	4'	2'	5'	2'	6'	2'	7'	2'	34'
Zaterdag										
Zondag										

WEEK 8							
Maandag	15'	2'	15'	2'			34'
Dinsdag							
Woensdag	10'	1'	12'	1'	12'	1'	37'
Donderdag							
Vrijdag	10'	1'	20'	1'			32'
Zaterdag							
Zondag							

WEEK 9							
Maandag		2'	15'	2'			34'
Dinsdag							
Woensdag		1'	12'	1'	12'	1'	37'
Donderdag							
Vrijdag		1'	20'	1'			32'
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			

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

Drink voldoende!

Start niet te snel!

Vergeet niet te stretchen!

Puntentabel loopproef

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 score bereikt dan wordt de loopproef automatisch beëindigd. De hellingsgraad van de loopband is gedurende de hele proef 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 jaar	
		Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw
14'30"	14,4	20									
14'00"	14,1	19		20							
13'30"	13,8	18		19		20					
13'00"	13,5	17		18		19		20			
12'30"	13,2	16		17		18		19		20	
12'00"	12,9	15		16		17		18		19	
11'30"	12,6	14	20	15		16		17		18	
11'00"	12,3	13	18	14	20	15		16		17	
10'30"	12,0	12	16	13	18	14	20	15		16	
10'00"	11,7	11	14	12	16	13	18	14	20	15	
9'30"	11,4	10	12	11	14	12	16	13	18	14	20
9'00"	11,1	9	10	10	12	11	14	12	16	13	18
8'30"	10,8	8	9	9	10	10	12	11	14	12	16
8'00"	10,5	7	8	8	9	9	10	10	12	11	14
7'30"	10,2	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12
7'00"	9,9	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10
6'30"	9,6	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
6'00"	9,3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8
5'30"	9,0	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7
5'00"	8,7	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6
4'30"	8,4	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5
4'00"	8,1		0	0	1	1	2	2	3	3	4
3'30"	7,8				0	0	1	1	2	2	3
3'00"	7,5						0	0	1	1	2
2'30"	7,2								0	0	1
2'00"	6,9										0

Voorbereiding 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 tussen 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

Voorbereiding side bridge

	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 ene 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

Zorg ervoor
dat je arm recht onder je
schouder staat!

Duw je heupen
omhoog!

Puntentabel push-ups*

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

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

*Enkel voor gevechtsfuncties

Puntentabel pull-ups*

Aantal pull-ups	Score
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	uitsluiting
1	uitsluiting
0	uitsluiting

*Enkel voor gevechtsfuncties

Puntentabel combat loopproef*

Tijd	Snelheid (km/u)	Score mannen	Score vrouwen
22'30"	16.2 km/u	20	20
22'00"		19.50	
21'30"		19	
21'00"		18.50	
20'30"		18	
20'00"		17.50	
19'30"		17	
19'00"		16.50	
18'30"		16	
18'00"		15.50	
17'30"		15	
17'00"	15.9 km/u	14.50	
16'30"	15.6 km/u	14	
16'00"	15.3 km/u	13.50	19
15'30"	15.0 km/u	13	18
15'00"	14.7 km/u	12.50	17
14'30"	14.4 km/u	12	16
14'00"	14.1 km/u	11.50	15
13'30"	13.8 km/u	11	14
13'00"	13.5 km/u	10.50	13
12'30"	13.2 km/u	10	12
12'00"	12.9 km/u	9	9
11'30"	12.6 km/u	8	8
11'00"	12.3 km/u	7	7
10'30"	12.0 km/u	6	6
10'00"	11.7 km/u	5	5
09'30"	11.4 km/u	4	4
09'00"	11.1 km/u	3	3
08'30"	10.8 km/u	2	2
08'00"	10.5 km/u	1	1
07'30"	10.2 km/u	0	0

*Enkel voor gevechtsfuncties

Meer informatie nodig?
Contacteer ons via mail!

ctcn@mil.be
www.mil.be

Kom zeker langs bij onze informatiecentra:

Informatiecentrum Antwerpen 02 443 09 16
Belgiëlei 119 - 2018 Antwerpen

Informatiecentrum Brussel - Koninklijke Militaire School 02 441 44 52
Kortenberglaan 125 - 1000 Brussel

Informatiecentrum Brugge - Marinekazerne Blok Z 02 441 30 26
L. Debruynestraat 125 - 8310 Brugge (Sint-Kruis)

Informatiecentrum Gent 02 442 73 22
Kattenberg 72 (Ingang Kunstlaan) - 9000 Gent

Informatiecentrum Hasselt 02 443 13 00
Guffenslaan 24 - 3500 Hasselt

Informatiecentrum Leuven 02 442 81 10
Bondgenotenlaan 169 - 3000 Leuven

De extra info die je hier krijgt, helpt je om betere resultaten te behalen tijdens de selectietesten.

Volg ons op sociale media

DEFENSIE

Verantwoordelijke uitgever:
Luitenant-kolonel Van Waeyenberghe Margot
Bruynstraat 1, 1120 Neder-over-Heembeek