

Trainingsplan voor DOO

Beste kandidaat,

Om tot Defensie toe te treden moet u een uithoudingsproef op loopband en twee krachtproeven afleggen. De minimumnormen om toegelaten te worden zijn:

- Een progressieve loopproef op loopband uitvoeren die ongeveer overeen komt met 2000 m kunnen lopen in maximum $\pm 11'00$;
- 10-15 maal correct kunnen pompen in voorligsteun; 10x voor de vrouwelijke sollicitanten, 15x voor de mannelijke sollicitanten

Opgelet : de beginhouding voor het pompen verschilt bij de mannelijke en vrouwelijke sollicitanten !



→ Beginhouding pompen bij mannelijke sollicitanten.



→ Beginhouding pompen bij vrouwelijke sollicitanten.

- 20-30 sit-ups juist kunnen uitvoeren ; 20x voor de vrouwelijke sollicitanten, 30x voor de mannelijke sollicitanten.

Week	Trainingsplan loopproef					
	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
1 (a)*	4x 2 min lopen 2 min wandelen		4x 2 min lopen 2 min wandelen		4x 2 min lopen 2 min wandelen	
2	5x 2 min lopen 2 min wandelen		4x 3 min lopen 2 min wandelen		5x 2 min lopen 2 min wandelen	
3	4x 3 min lopen 2 min lopen		3x 4 min lopen 2 min lopen		4x 3 min lopen 2 min lopen	
4	2x 5 min lopen 3 min wand.	2x 3 min lopen 2 min wand.	2x 4 min lopen 2 min wand.	2x 3 min lopen 2 min wand.	2x 5 min lopen 3 min wand.	2x 3 min lopen 2min wand.
5 (b)*	2x 6 min lopen 3 min wand.	2x 3 min lopen 2 min wand.	2x 4 min lopen 2 min wand.	2x 3 min lopen 2 min wand.	2x 6 min lopen 3 min wand.	2x 3 min lopen 2 min wand.
6	2x 8 min lopen 3 min wand.	2x 3 min lopen 2 min wand.	2x 6 min lopen 2 min wand.	2x 3 min lopen 2 min wand.	2x 8 min lopen 3 min wand.	2x 3 min lopen 2 min wand.
7	2x 10 min lopen 3 min wand.	2x 3 min lopen 2 min wand.	2x 8 min lopen 2 min wand.	2x 3 min lopen 2 min wand.	2x 10 min lopen 3 min wand.	2x 3 min lopen 2 min wand.
8 (c)*	2x 13 min lopen 3 min wandelen		2x 10 min lopen 2 min wandelen		2x 13 min lopen 3 min wandelen	
9	2x 15 min lopen 3 min wandelen		2x 10 min lopen 2 min wandelen		2x 15 min lopen 3 min wandelen	
10	2x 20 min lopen 5min wandelen		2x 10 min lopen 2 min wandelen		2x 20 min lopen 5 min wandelen	
11	15 min lopen 5 min wandelen 25 min lopen		2x 15 min lopen 3 min wandelen		15 min lopen 5 min wandelen 25 min lopen	
12	15 min lopen 5 min wandelen 30 min lopen		2x 15 min lopen 3 min wandelen		15 min lopen 5 min wandelen 30 min lopen	

* Beginniveau (a) = Ik kan geen 2000 m aan één stuk lopen, ik begin hier.

* Beginniveau (b) = Ik loop tussen 11 min en 13 min over 2000 m, ik begin hier.

* Beginniveau (c) = Ik loop tussen 9 min 30 sec en 11 min over 2000 m, ik begin hier.



**Opdrukken met Swiss bal
(Swiss ball decline pushup):**

Plaats de handen op schouderbreedte, scheenbenen op de bal. Armen gestrekt, rug recht en de buikspieren ingetrokken. Trek je kin in en laat jezelf met de borst vooruit naar de grond zakken. Druk jezelf terug omhoog en herhaal.



De brug op ellebogen (bridge):

Ga met het gezicht naar beneden liggen, steun op de onderarmen en tenen. De vuisten raken elkaar. Span de spieren aan. Let op de rechte lijn en het gekantelde bekken.



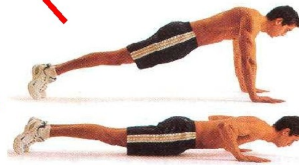
De brug op handen (bridge):

Ga met het gezicht naar beneden liggen, steun op de handen en tenen. Span de spieren aan. Let op de rechte lijn en het gekantelde bekken.



Opdrukken met dumbbells:

Ga op de grond liggen met in elke hand eendumbbell. De handpalmen wijzen naar beneden. Duw jezelf omhoog. Als de armen bijna helemaal gestrekt zijn, draai het lichaam een kwartslag en strek de linkerarm naar boven uit. Draai weer terug in de uitgangspositie en doe hetzelfde met de rechterarm.



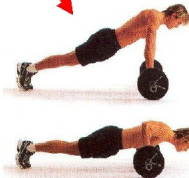
Loopplank crunch:

Ga op de buik liggen en duw het lichaam vanuit de armen omhoog. Trek de buikspieren op en in, strek je rechterarm voor je uit en hef tegelijkertijd het linkerbeen. Ga terug naar de uitgangspositie en doe hetzelfde met de linkerarm en rechterbeen.



Lopende pushup:

Begin in de klassieke positie, met de voeten op een handdoek. Trek jezelf vooruit door met de handen te lopen. Tijdens de beweging rug recht houden.



Barbell pushup:

Leg de handen op een barbell en neem de uitgangspositie van de klassieke pushup aan. Rech de rug door het bekken licht te kantelen. Laat jezelf naar de barbell zakken en duw jezelf weer naar boven.

Krachttraining

Tijdens de ingangstesten zal er je gevraagd worden om minstens 10 (v)-15(m) te kunnen pompen en 20(v)-30(m) sit-ups te kunnen uitvoeren.

→ Oefen je spieren door minstens 3 x wekelijks de oefeningen op de tekening elk tienmaal uit te voeren. Is een oefening nog te moeilijk, voer dan een andere oefening tweemaal uit.

Eindig steeds met 10 x pompen en 25 sit-ups.



**Knie intrekken met Swiss ball
(Swiss ball knee tuck):**

Neem de opdrukpositie aan met de schenen rustend op de bal en de handen op schouderbreedte op de grond. Terwijl je het hoofd naar beneden houdt en de buikspieren aanspannt trek je de knieën naar de borst. Probeer de heupen laag te houden. Houd even vast en strek de benen weer om de bal naar achteren te laten rollen.



Traditionele crunch:

Ga op je rug liggen, buig de knieën en leg de vingers tegen het hoofd. Krul het bovenlichaam naar omhoog, tot de schouderbladen helemaal los zijn van de grond. Keer terug naar de uitgangspositie.



Gestreckte crunch:

Ga op de rug liggen en leg de handen onder de heupen. Strek de benen naar boven uit. Beweeg de billen omhoog tot ze +/- 5 cm van de grond zijn. Draai de heupen op het hoogste punt van de beweging naar rechts. Laat de billen weer zakken terwijl je de heupen terugdraait. Herhaal maar draai de heupen nu naar links.



Liggend rugstrekken:

Ga op je buik op een mat liggen en legde handen op de onderrug. De handpalmen wijzen naar boven. Beweeg het bovenlichaam naar boven, zo ver als het comfortabel aanvoelt. Houd even vast en laat het bovenlichaam weer op de vloer zakken.



Droogzwemmen:

Ga op de buik op een mat liggen, strek de armen naar voren uit. Hef de benen +/- 15 cm omhoog. Buig afwisselend je linker- en rechterbeen, terwijl je tegelijkertijd de gestrekte armen naar achteren beweegt.



**Draaiend medicijnbal werpen
(twisting medicine ball toss):**

Ga op de grond zitten met de handen voor de borst, de knieën gebogen en de voeten plat op de grond. Laat een partner de medicijnbal naar je rechterzijde werpen. Vang deze en laat de bal naar de zijkant zakken terwijl je het bovenlichaam naar beneden laat gaan. Raak de grond met de bal en gooi de bal voor het lichaam door terug naar je partner. Idem linkerzijde