



Commando DienstenCentra
Ministerie van Defensie

Fit op de keuring

Goed gekeurd

DienstenCentum Medische Keuringen
www.Defensiekeuring.nl
April 2010



Inhoud

| | | |
|---|--|----|
| 2 | Inleiding | 5 |
| 3 | Trainingsprogramma voor de keuring | 6 |
| 4 | Trainingsprogramma voor de militaire opleiding | 8 |
| | Voorbeeld trainingsschema's en oefening voor thuis | 9 |
| | Beginnersschema | 11 |
| | Schema voor gevorderde lopers | 13 |
| 5 | Oefeningen voor thuis | 14 |

Voorwoord

Je hebt besloten om militair te worden en hiervoor moet je een medische en fysieke keuring ondergaan. De medische en fysieke keuring vindt plaats in Amsterdam bij het DienstenCentrum Medische Keuringen (DCMK).

Om militair te kunnen worden moet je heel wat in huis hebben. Mentaal moet je sterk in je schoenen staan, maar ook fysiek moet je aan een aantal eisen voldoen. Je moet niet alleen gezond zijn, maar ook fit!

Fit zijn of fit worden gebeurt niet vanzelf, hiervoor moet je trainen. Wat je moet trainen en hoe je dit precies moet doen zullen we je in dit boekje uitleggen. Het is erg belangrijk dat je op de juiste manier traint. We raden je aan om dit bijvoorbeeld onder begeleiding op een sportschool te doen.

De belangrijkste boodschap is dan ook: ga vandaag nog aan de slag, maar doe het goed!

Veel succes bij het trainen, de keuring en je militaire opleiding!

2. Inleiding

Tijdens de keuring worden er tests gedaan om je kracht en conditie te meten. We testen hier je maximale kracht, dus dit moet je ook gaan trainen tijdens het fitnessen. De conditie wordt getest op een hometrainer en dit is ook een maximale test. Wanneer je dit wilt trainen, doe je dit dus op een hometrainer en moet je de weerstand op de trappers steeds verzwaren totdat je ze niet meer rond krijgt. Voor de militaire opleiding is het juist belangrijk om ook te gaan hardlopen. Combineer fietsen en hardlopen dus.

Voor alle duidelijkheid: doe tijdens een training altijd de dingen die je tijdens de test of tijdens een opleiding ook moet doen! Zo train je recht op je doel af!!

In dit boekje staan twee trainingsprogramma's

- Voor de keuring.
Dit programma is gericht op de test die je moet afleggen op de keuring.
- Voor de start van de militaire opleiding.
Dit programma is erop gericht dat je fit aan de start van de opleiding kunt beginnen.

Achterin vind je voorbeeld trainingsschema's en oefeningen voor thuis.

Belangrijk!!

Wanneer je fanatiek aan de slag gaat, bedenk dan voor jezelf waar je zwakke punt ligt. Ben jij niet zo sterk, maar is je conditie uitstekend..... besteed dan meer aandacht aan je krachttraining. Is jouw kracht uitmuntend , maar kan je niet zo heel lang rennen..... train dan meer gericht op je conditie.

Waar het om gaat is dat je niet (gelijk) 6 dagen per week moet gaan trainen en zo je lichaam geen tijd geeft om te herstellen. Dus niet 3 dagen hardlopen en marsen en ook nog 3 dagen gaan krachttrainen! Verdeel gericht, bouw op en vergeet je rust niet!!

3. Trainingsprogramma voor de keuring.

Dit programma is gericht op de sporttest die je af moet leggen tijdens de keuring. Tijdens de sporttest wordt er gemeten hoe sterk je bent d.m.v. een krachttest en wordt er gekeken hoe het met je conditie is gesteld d.m.v. een fietstest. Het programma bestaat daarom uit twee onderdelen:

- krachttraining
- conditietraining

Hoe verbeter je je kracht en hoe ziet de training eruit!

In het militaire beroep is het hebben van voldoende kracht zeer belangrijk. Spierkracht heb je overal bij nodig. Bij het tillen en dragen van materialen, bij het nemen van de hindernisbaan, maar ook bij het marsen met een rugzak om je schouders. Vandaar dat je kracht wordt getest en dat het niet mag ontbreken in het schema.

Als je de krachttraining kunt doen in een fitnesscentrum, dan heeft dit de voorkeur. Is dit niet mogelijk dan vind je achter in dit boekje een aantal oefeningen die je thuis kunt doen. Belangrijke spiergroepen om te trainen zijn: benen, buik, onderrug, bovenrug, borst, schouders en armen.

Vraag in het fitnesscentrum hoe je deze spiergroepen kunt trainen of bekijk de oefeningen voor thuis achter in dit boekje.

Krachttraining kent veel verschillende vormen. Voor de keuring is het belangrijk dat je (sub-) maximale kracht gaat training, want dit gaan we

meten!

Voor je spieren is dit erg zwaar. Het is daarom verstandig, wanneer je nog nooit aan krachttraining hebt gedaan, om eerst je krachthoudingsvermogen te gaan trainen. Ga dus niet meteen zwaar trainen, maar bouw het op.

Hoe verbeter je je conditie en hoe ziet de training eruit!

Onder conditie verstaan we dat je een activiteit lang vol kunt houden. Dit is prima te trainen. Je gaat dit op twee manieren doen: d.m.v. fietsen en hardlopen.

Voor de keuring is het verstandig als je dit op een hometrainer doet. Hier kun je de weerstand namelijk goed op instellen en veranderen. Tijdens de keuring doe je een fietstest waarbij je de toerenteller tussen de 70 en 80 omwentelingen per minuut moet houden en elke minuut wordt de weerstand op de trappers groter. Je moet dit zo lang mogelijk vol houden.

De weerstand wordt bepaald door je eigen gewicht. Als richtlijn kun je tijdens het trainen de weerstand instellen tussen de 60 en 100 watt en binnen 15 minuten op laten lopen richting 300 tot 400 watt. Natuurlijk is dit voor elk individu verschillend, maar onthoud: het moet zwaar zijn! Tijdens de militaire opleiding moet je veel gaan lopen. Met en zonder rugzak. Voor de opleiding is het dus belangrijk dat je ook gaat hardlopen en

gaat marsen. Het is verstandig om naast het fietsen, voor de keuring, ook alvast te beginnen met hardlopen volgens een opbouwschema.

Het beste is weer om in een fitnesscentrum te gaan trainen. Hier staan hometrainers waar je de weerstand op in kan stellen. Wanneer dit niet mogelijk is kun je misschien zelf gaan fietsen op een mountainbike of racefiets.

Hardlopen en marsen kan je gewoon op straat of in het bos doen.

Belangrijk is dus:

- Krachthoudingsvermogen = 3 series van maximaal 12-20 herhalingen, tot uitputting (falen)
- (sub-)maximale kracht = 3 series van maximaal 8-12 herhalingen, tot uitputting (falen)
- 2 tot 3 keer per week trainen
- minimaal 1 dag rust tussen de trainingen
- doe altijd een goede warming-up
- ga niet trainen in de week voorafgaand aan de keuring
- vraag om begeleiding. Het is belangrijk dat je op de juiste manier traint
- hou alles bij in een schema



4. Trainingsprogramma voor de militaire opleiding

Dit programma is bedoeld om je lichamelijk goed voor te bereiden op het begin van de militaire opleiding. Het bestaat uit drie onderdelen:

- Krachttraining
- Conditietraining
- marstraining

Dit programma is een vervolg op het programma voor de keuring. Het uitgangspunt is dan ook dat je bent goedgekeurd.

Krachttraining

Je gaat door met de krachttraining waaraan je was begonnen. Je blijft dus je krachtuithoudingsvermogen en je (sub-)maximale kracht afwisselend trainen, maar verhoogt elke week het gewicht. Tevens ook weer alle spiergroepen blijven trainen. Links en rechts, voor en achter even veel en net zo zwaar, zodat alles mooi in verhouding met elkaar blijft. Je doet dit 3x per week en houdt het goed bij in je schema.

Conditietraining

Je hebt de keuring goed doorstaan en gaat binnenkort beginnen met de militaire opleiding. Hier ga je niet meer fietsen, maar wel veel lopen. Leg vanaf nu dan ook de nadruk op het hardlopen en ga iets minder op de fiets trainen. Vervolg het hardloopschema waarmee je al bezig was. Breid het uit door langer te gaan lopen en/of sneller, tegen een heuvel op en van een heuvel af etc. Maak het zwaarder! Je doet dit 2-3x per week en houdt het goed bij in je schema.

Marstraining

Als militair moet je regelmatig marsen (wandelen in een stevig tempo). Omdat je dit waarschijnlijk niet dagelijks doet, is het verstandig om er alvast voor te gaan trainen. Met name je voeten en onderbenen moeten wennen, om zo bijvoorbeeld te voorkomen dat je blessures en/of blaren krijgt.

Als voorbereiding ga je 1 keer per week marsen. De eerste 3 weken zonder en daarna met een rugzak van 10-15 kg.

Trainen voor een mars doe je in een stevig wandeltempo. Kies zelf je tempo en je probeert dit tempo de hele tijd vol te houden. De eerste keer loop je 40 minuten. Dit bouw je in 3 weken op tot 60 minuten. Daarna maak je het zwaarder door met een rugzak op te marsen. Het gewicht van de rugzak moet 10 tot 15 kg zijn. Onthoud goed dat wanneer je klachten krijgt de opbouw te snel is en je meer tijd moet nemen om het op te bouwen! Loop niet door met pijn aan je voeten of benen.

Tips:

- Draag stevige schoenen en als je toevallig al gevechtslaarzen hebt kun je deze gebruiken
- Verzorg je voeten goed
- Behandel blaren zorgvuldig
- Zorg ervoor dat de rugzak lekker op je rug zit. Het gewicht moet zo hoog mogelijk op de rug en zo dicht mogelijk tegen het lichaam aan zitten.

Voorbeeld trainingsschema's en oefeningen voor thuis

Krachttraining voor de keuring (3x per week): benen/buik/onderrug/bovenrug/borst/schouders/armen

Maandag kracht-uithoudingsvermogen: 3series van maximaal 12-20 herhalingen per oefening
Woensdag kracht-uithoudingsvermogen: 3series van maximaal 12-20 herhalingen per oefening
Vrijdag (sub-)maximale kracht: 3series van maximaal 8-12 herhalingen per oefening
Pas het gewicht aan, aan het aantal herhalingen dat je maximaal moet kunnen halen!!

Conditietraining voor de keuring (2x per week, na de krachttraining)

Maandag 15-20 minuten op de hometrainer of hardlopen volgens schema
Woensdag 15-20 minuten op de hometrainer of hardlopen volgens schema
Vrijdag hardlopen volgens schema

Stel de weerstand zo in dat hij oploopt en je het niet langer vol kunt houden dan de aangegeven tijd (snelheid tussen 70 en 80 houden)!

Krachttraining voor de opleiding (3x per week)

Ga door met de training waarmee je al bezig was, maar ga de gewichten wekelijks verzwaren.

Conditietraining voor de opleiding (3x per week, op dagen wanneer je geen krachttraining doet)

3x per week hardlopen volgens opbouwschema: absolute beginner, gevorderde beginner of gevorderde loper.
Bouw het goed op, ga niet te snel en voorkom blessures

Marstraining voor de opleiding (1x per week)

1x per week marsen. De eerste 3 weken zonder rugzak, daarna 3 weken met een rugzak van 10-15 kg. Gaat dit goed dan verzwaar je de rugzak tot max. 20kg.

In week 1 begin je met 40minuten. Week 2: 50min. Week 3: 60minuten
In week 4 begin je weer met 40min., (maar met rugzak!) Week 5: 50min. Week 6: 60min.

Onderstaand vind je drie opbouwschema's voor het hardlopen, terug te vinden op de website van RunzDay. Deze zijn goed te gebruiken als richtlijn, zodat het duidelijk is wat je iedere keer moet doen en de kans op overbelasting gering is. Onthoud echter wel: dit zijn richtlijnen en dus nooit perfect voor iedereen. Voor een persoonlijk hardloopschema ga je bijvoorbeeld naar een fitnesscentrum, een atletiek vereniging, of een hardloopwinkel.

Gebruik wel altijd een opbouwend schema en begin rustig aan. Wanneer je eenmaal een goede basis hebt, gaat het vervolg een stuk makkelijker. Voor meer uitleg over de schema's en algemene tips ga je naar de website van RunzDay (www.RunzDay.nl).



Beginnersschema

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 |
|------|---|---|---|
| 1 | 30 min. Wandelen | 40 min. Wandelen | 45 min. Wandelen |
| 2 | 10-12 x: 1 min. Lopen 2 min. Wandelen | 5-6 x: 2 min. Lopen 2 min. Wandelen | 4-5 x: 3 min. Lopen 3 min. Wandelen |
| 3 | 4 x: 3 min. Lopen 3 min. Wandelen | 5 x: 3 min. Lopen 3 min. Wandelen | 4-5 x: 3 min. Lopen 2 min. Wandelen |
| 4 | 4 x: 4 min. Lopen 3 min. Wandelen | 4 x: 4 min. Lopen 2 min. Wandelen | 4 x: 5 min. Lopen 3 min. Wandelen |
| 5 | 2 x: 6 min. Lopen 3 min. Wandelen | 2 x: 7 min. Lopen 3 min. Wandelen | 15 min. Lopen |
| 6 | 2 x: 7,5 min Lopen 2 min. Wandelen | 2 x: 7,5 min. Lopen 2 min. Wandelen | 15 min. Lopen |
| 7 | 10 min. Lopen 5 min. Wandelen 10 min. Lopen | 10 min. Lopen 4 min. Wandelen 10 min. Lopen | 10 min. Lopen 3 min. Wandelen 10 min. Lopen |
| 8 | 10 min. Lopen 5 min. Wandelen 10 min. Lopen 5 min. Wandelen 10 min. Lopen | 10 min. Lopen 4 min. Wandelen 10 min. Lopen 4 min. Wandelen 10 min. Lopen | 10 min. Lopen 3 min. Wandelen 10 min. Lopen 3 min. Wandelen 10 min. Lopen |
| 9 | 15 min. Lopen 5 min. Wandelen 15 min. Lopen | 20 min. Lopen 5 min. Wandelen 15 min. Lopen | 20 min. Lopen 4 min. Wandelen 15 min. Lopen |
| 10 | 20 min. Lopen 3 min. Wandelen 10 min. Lopen | 20 min. Lopen 2 min. Wandelen 10 min. Lopen | 30 min. Lopen |

Vervolgschema voor beginners

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 |
|------|--|--|--|
| 1 | Duurloop 30 min. rustig (aansluitend voorzichtige sprint van 80 meter) | 4 x 8 min. vlot pauze: 4 min. wandelen rustig | duurloop 35 min. |
| 2 | duurloop 30 min. 'vlot' (aansluitend 3 x 80m sprint) | 5 x 8 min. vlot pauze: 3 min. Wandelen | duurloop 40 min. |
| 3 | 2 x 20 min. vlot pauze: 8 min. wandelen | 5 x 8 min. vlot pauze: 3 min. wandelen | duurloop 45 min. rustig (aansluitend 3 x 80m sprint) |
| 4 | duurloop 25 min. | rustig 4 x 6 min. vlot | duurloop 35 min. rustig |
| 5 | duurloop 10 min. rustig/ duurloop 25 min. vlot/ duurloop 10 min. rustig/ pauze: 5 min. wandelen | duurloop 30 min. rustig (aansluitend 3 x 80m sprint) | duurloop 50 min |
| 6 | 2 min./ 4 min./ 6 min./ 8 min./ 10 min./ 6 min./ 3 min. vlot pauze: 1 min. wandelen | duurloop 40 min. rustig | duurloop 50 min. rustig (aansluitend 3 x 80m sprint) |
| 7 | 4 min./ 8 min./ 12 min./ 16 min./ 10 min./ 5 min. vlot pauze: 1 min. wandelen | duurloop 45 min. rustig | duurloop 55 min. rustig (aansluitend 3 x 80m sprint) |
| 8 | duurloop 30 min. rustig | 2 x duurloop 15 min. rustig pauze: 4 min. | duurloop 40 min. rustig (aansluiten 3 x 80m sprint) |

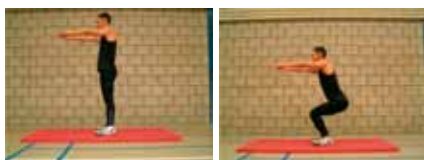
Schema voor gevorderde lopers

| Week | Dag 1 duurloop | Dag 2 interval | Dag 3 lange duurloop |
|------|--|---|-------------------------|
| 1 | 30 min. | 6 x 4 min. pauze: 2 min. dribbelen | 60 min. |
| 2 | 30 min. met 5 x 1 min. versnellen (gelijkmatig) | 2 - 4 - 6 - 6 - 4 - 2 min. pauze: 2 min. dribbelen | 70 min. |
| 3 | 35 min. | 6 x 5 min. pauze: 2 min. dribbelen | 80 min. |
| 4 | 30 min. met 8 x 30 sec. versnellen | 10 x 2 min. pauze: 1 min. dribbelen | 60 min. |
| 5 | 40 min. | 8 x 3 min. pauze: 1 min. dribbelen | 75 min. |
| 6 | 35 min. met 6 x 1 min. versnellen | 10 - 8 - 6 - 4 - 2 min. pauze: 2 min. dribbelen | 90 min. |
| 7 | 40 min. | 8 x 4 min. pauze: 2 min. dribbelen | 80 min. |
| 8 | 30 min. met 6 x 30 sec. versnellen | 6 - 4 - 3 - 2 - 1 min. pauze: 1,5 min. dribbelen | 15 km. |

5. Oefeningen voor thuis

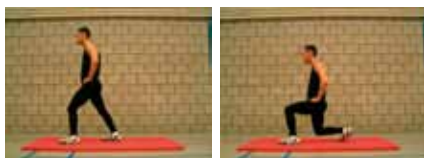
Squat (kniebuigingen)

Sta met de voeten iets uit elkaar, voeten plat op de grond en zak naar beneden totdat de bovenbenen horizontaal ten opzichte van de grond staan, mits haalbaar. Kom nu omhoog. Tijdens de uitvoering van de oefening dient de rug recht (iets hol, billen naar achteren) gehouden te worden en zo verticaal mogelijk. De voeten blijven gedurende de gehele uitvoering plat op de grond. Het lichaamsgewicht blijft op de hiel en komt niet op de voorvoet. De knieën komen tijdens het buigen niet voorbij de tenen, dit kun je zelf controleren wanneer je naar beneden kijkt. Zorg ervoor dat de knieën perfect boven de voeten blijven en niet afwijken naar binnen of naar buiten.



Lunge (grote stap naar voren en terug)

Sta met de voeten iets uit elkaar. Met een been een uitvalspas maken en ga zo diep mogelijk. Zorg ervoor dat de voeten recht naar voren blijven staan en dat de knie niet naar binnen draait. Duw jezelf terug naar stand, wissel van been en doe de oefening weer. Variatie: zijwaarts en achterwaarts uitstappen.



Push-up (opdrukken)

Steun op je handen en je tenen. Zet je voeten iets uit elkaar, handen op schouderbreedte en houd je armen bijna helemaal gestrekt. Rug recht houden (buikspieren aanspannen). Naar beneden zakken tot je gezicht, borst en heupen bijna de grond raken. Rug continu recht houden. Hierna weer omhoog.

Als deze oefening te zwaar is, steun dan op de knieën i.p.v. de tenen en houd je voeten net boven de grond. Zorg er wel voor dat je ook nu je rug recht houdt door de buikspieren aan te spannen (bovenbenen, heupen en borst staan in een lijn).



Back extension (rug opstrekken)

Ga op je buik op de grond liggen, met je handen onder je kin. Til nu je bovenlichaam iets op en laat je benen liggen. Hou dit 2 seconden vast en zak terug naar de grond. Ga niet te ver omhoog!



Sit up's (buikspieren)

Ga op je rug op de grond liggen met je handen op je borst. Zet je knieën gebogen neer in ongeveer 90 graden, voeten plat op de grond. Til nu je bovenlichaam iets op totdat je schouderbladen los komen van de grond. Laat je hielen goed aan de grond staan en laat je onderrug op de grond liggen. Hou dit 2 seconden vast en zak terug naar de grond.



Bruggetje

Ga op je rug op de grond liggen met je armen langs je lichaam. Zet je knieën gebogen neer in ongeveer 90 graden, voeten plat op de grond. Til nu je heupen op, tot ongeveer 20 cm boven de grond (niet te ver). Hou dit 10 seconden vast en zak niet door in je rug (gebruik je buikspieren). Ga weer liggen.

Variatie: Wanneer je je heupen hebt opgetild kun je 1 been uitstrekken. Je steunt nu nog maar op 1 been en je moet er dus goed op letten dat je je rug recht houdt!



Voorligsteun

Ga op je buik op de grond liggen en steun op je onderarmen (zoals wanneer je een boekje leest op het strand). Steun nu op je tenen en je onderarmen, span je buikspieren goed aan en til je hele lichaam ongeveer 10 cm op boven de grond. Hou dit vast totdat je het in je buik voelt, ga dan weer rustig liggen en ontspan daarna pas je buikspieren. Je mag niets voelen in de rug, zak dus niet door en gebruik je buikspieren.

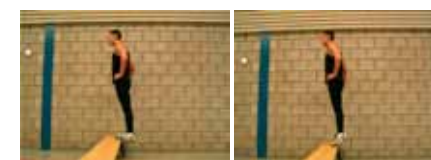
Als deze oefening te zwaar is, steun dan op de knieën i.p.v. de tenen en hou je voeten net boven de grond. Zorg er wel voor dat je ook nu je rug recht houdt door de buikspieren aan te spannen (bovenbenen, heupen en borst staan in een lijn).



Calf raises (op de tenen gaan staan en terug)

Ga op een traprede staan met gestrekt been en de hak vrij in de ruimte.

Laat de hak zo diep mogelijk naar beneden zakken en kom daarna weer op totdat je op de tree op je tenen staat. De knie blijft tijdens de oefening continu recht. De oefening kun je doen op 1 of op 2 voeten.





Colofon:

Defensie Personele Diensten

Bezoekadres

Kattenburgerstraat 7

1018 JA Amsterdam

Postadres

Postbus 2630

1000 CP Amsterdam

Telefoon: 020-520 2300

www.defensiekeuring.nl

© 2e druk, april 2010

Aan deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend

Vormgeving: Grafische Dienst |

AudioVisuele Dienst | Defensie | Den Haag