

Vorbereitung Q-Course

Geachte kandidaten,

Via deze weg willen we een leidraad bieden als houvast ter voorbereiding op de Q-course. Om in topvorm aan de start van uw uitdaging te komen, is het belangrijk om volgende pijlers te integreren in uw voorbereiding: mindset, voeding, beweging en herstel.

1. *Mindset*: uzelf op een doel toelagen waarbij u volledig begrijpt wat nodig is om dit doel te bereiken.

U heeft voor uzelf uitgemaakt dat u voor de volle 100% wilt gaan voor dit doel (slagen op de Q-course en een job binnen SF Gp). Prima! Via dit document komt u te weten wat precies nodig is om dit doel te bereiken.

2. *Voeding*: voorziet de fundamentele brandstoffen voor het lichaam en de geest, het maximaliseert de prestatie.

Zonder voeding zijn de volgende twee pijlers niet mogelijk. Voeding is essentieel voor beweging, prestatie en herstel. Daarom zal in dit document worden ingegaan op enkele basisprincipes uit de voedingsleer.

3. *Beweging*: is essentieel om prestaties te verbeteren. Het gaat hier over bewegen op een betere manier.

Het doel van het programma is eerst en vooral om jullie te laten slagen op de ingangstesten. Daarnaast doen we aan blessurepreventie. Dit trachten we te bereiken door oefeningen in het programma te verwerken die de kans op veelvoorkomende blessures (in jullie toekomstige job) counteren.

4. *Herstel*: laat het lichaam en de geest toe om nieuwe energie te vinden en zich voor te bereiden op volgende activiteiten.

Bij de opbouw van het programma zullen herstel- en rustperiodes gerespecteerd worden. Er zal kort worden ingegaan op manieren om herstel te bevorderen.

Wanneer u problemen ondervindt met een of meerdere van de vier pijlers, twijfel dan niet om beroep te doen op hulp.

Gemiddelde verwachtingen en gemiddelde prestaties vereisen een gemiddelde begeleiding. Van jullie hebben we hoge verwachtingen en jullie zullen uitstekende prestaties moeten leveren. Er moet dan ook zeker niet getwijfeld worden om beroep te doen op professionele begeleiding.

Binnen de pijler mindset wordt hierbij gedacht aan een psycholoog. Voor de pijler voeding kan u terecht bij een voedingsspecialist of dieetkundige. Voor een specifiekere begeleiding in beweging kan u terecht bij een PTI of personal trainer. Voor de laatste pijler kan u te rade gaan bij een psycholoog, arts of voedingsspecialist. Deze specialisten vindt u zowel terug binnen Defensie alsook in burger.

Om dit pleidooi voor professionele hulp, kracht bij te zetten verwijzen we naar volgende quote:

“Being prepared for any random task is not the same as preparing randomly for any task.” – Greg Everett

Inhoud

1. Mindset

Kader

Waarom is mindset belangrijk?

Wat wilt u bereiken met mentale training?

Systeem

Hoe uw mentale vaardigheden verbeteren?

2. Voeding

Kader

Waarom is voeding zo belangrijk?

Wat is uw doel?

Wat is het verschil tussen een kandidaat zoals u en andere mensen?

Systeem

Hoe de juiste keuzes maken?

Hoe concreet bepalen wat ik moet eten?

3. Beweging

Kader

Waarvoor trainen?

Welk materiaal/faciliteiten zijn voorhanden?

Wat zijn de doelen van de fysieke training?

Hoeveel voorbereidingstijd is er beschikbaar?

Systeem

Design van het programma

Uitvoeren van het programma

4. Herstel

Kader

Waarom is herstel zo belangrijk?

Supercompensatie

Systeem

Factoren met een negatieve invloed op het herstelproces

Methoden om de recuperatie te bevorderen

Herstel in mijn trainingsproces

1. Mindset

Kader:

Waarom is mindset belangrijk?

Net zoals fysieke vaardigheden getraind kunnen worden door middel van fysieke training, kunnen mentale vaardigheden getraind worden door middel van mentale training. Voorbeelden van mentale vaardigheden zijn: behoud van concentratie in moeilijke omstandigheden, verhogen van zelfvertrouwen en het behouden van motivatie.

U heeft wellicht allemaal al weleens een moment meegemaakt waarop u het mentaal moeilijk had. Dat kan bijvoorbeeld gaan over een gebrek aan motivatie om een bepaalde training af te werken of een slecht gevoel omdat u niet snel genoeg herstelde van een blessure.

Hiertegenover staat het samenkomen van positieve emoties en gedachten “in de flow”, waar u controle heeft over de situatie en alles schijnbaar vanzelf gaat. Deze mentale staat kan u helpen om een optimale prestatie te leveren.

Mentale en emotionele componenten overschaduwden vaak de zuiver fysieke en technische aspecten van een prestatie. Het belang van mentale vaardigheden komt tot uiting in het concept mentale kracht. Mentale kracht gaat over de mogelijkheid om zich te concentreren, terug te komen van mislukking en om te gaan met druk.

Wat wilt u bereiken met mentale training?

Sommige mensen zijn van nature uit mentaal sterk onderbouwd, andere hebben het wat moeilijker. Het is belangrijk om het hoofd zo goed mogelijk voor te bereiden op de mentaal zware momenten die u in uw toekomstige job kunt tegenkomen. Stress, angst, uitputting, onderkoeling en andere onaangename gevoelens zullen een onderdeel worden van de job. Het is belangrijk dat u technieken leert die u kunnen helpen om met dergelijke situaties om te gaan. Iedereen heeft een limiet, en deze zal worden opgezocht tijdens de Q-course. Met de juiste training kan u uw limiet verleggen waardoor u gemakkelijker zal kunnen omgaan met uitdagende situaties.

Systeem:

Hoe uw mentale vaardigheden verbeteren?

Het verbeteren van uw mentale vaardigheden is een zeer specifiek proces. Ingaan op het verbeteren van elke vaardigheid zou ons te ver leiden in dit verslag. We lijsten enkele cruciale vaardigheden op. Het is aan uzelf, om te bepalen in welke vaardigheden u extra training kan gebruiken en om na te gaan hoe u hieraan kan werken. U kan in de literatuur op zoek gaan naar methodes of u kan een specialist raadplegen.

- Communicatie
- Concentratie
- Consistentie
- Imagery of visualisatie
- Leiderschap
- Mentale voorbereiding
- Moed
- Motivatie
- Self-talk
- Stress management
- Toewijding
- Zelfvertrouwen

De laatste jaren is ook in de topsport het besef gegroeid dat deze pijler niet onderschat mag worden (vele topsporters worden tegenwoordig begeleid door een sportpsycholoog). Topsporters proberen het maximum te halen uit hun potentieel, ze moeten veel trainingen verwerken en rekening houden met dezelfde pijlers als leden van SF Gp. Met deze vergelijking komt ook de vraag naar boven waarom jullie dan geen beroep zouden doen op dergelijke ondersteuning. Vaak associëren we, ten onrechte, het raadplegen van een specialist in dit vakgebied, met mensen die mentale problemen hebben. De voorbereiding op mentale uitdagingen is echter vergelijkbaar met de voorbereiding op fysieke uitdagingen. Een specialist in dit vakgebied (psycholoog) moet in deze situatie eerder worden gezien als een coach.

2. Voeding

Kader:

Waarom is voeding zo belangrijk?

- Energie voor optimale prestaties
 - o Om kwalitatief te kunnen trainen/presteren
 - o Om optimaal te herstellen
- Blessurepreventie
 - o Om snel en optimaal te herstellen
 - o Om uitgerust aan de volgende training te beginnen
 - o Om spierafbraak te voorkomen
 - o Om blessures en ziekte te vermijden
- Gewicht en vetpercentage
 - o Afvallen
 - o Behouden van het gewicht
 - o Bijkomen
- Trainingseffect maximaliseren
 - o Wat u voor een training eet heeft een effect op de training (bv nuchter trainen zorgt ervoor dat het lichaam meer energie uit de vetverbranding zal halen)

Wat is uw doel?

Wilt u bijkomen, uw gewicht behouden of afvallen? Om uw doel te bereiken geldt er een eenvoudige wet:

Energie-inname – Energieverbruik = verschil in energieopslag

Met andere woorden als uw energie-inname groter is dan uw energieverbruik, dan zal u bijkomen. Als uw energie-inname kleiner is dan uw energiegebruik zal u afvallen. Wanneer uw energie-inname gelijk is aan uw energieverbruik dan zal u op hetzelfde gewicht blijven.

Wat is het verschil tussen een kandidaat zoals u en andere mensen?

- Hoeveelheid

U heeft meer energie en bouwstoffen nodig dan andere mensen. Voeding zorgt voor deze energie en bouwstoffen.

- Timing

Bij u is het extra belangrijk om de juiste voedingsstof op het juiste moment in te nemen. Zo zullen koolhydraten de belangrijkste brandstof vormen bij intensieve trainingen, vetten zullen de grootste energieleverancier zijn bij lange duurtrainingen en eiwitten heeft u nodig voor het herstel en de opbouw van spieren.

- Frequentie

U zal naast uw hoofdmaaltijden tussendoortjes moeten voorzien: om voldoende energie te hebben voor de uitvoering van uw werk, om grote honger of drang naar ongezond voeding te vermijden, om energie te tanken voor de trainingen en om uw recuperatie te bevorderen.

- Soort voeding

U zal meer nood hebben aan gezonde vetten, vitaminen en mineralen.

Systeem:

Hoe de juiste keuzes maken?

- Koolhydraten

Voorkeur hoofdmaaltijd	Voorkeur tussendoortjes	In beperkte mate	Bij uitzondering
Volkorenbrood Meergranen brood Muesli Havermout Volkoren Ontbijtgranen Volkoren pasta Volkoren couscous Bruine rijst Quinoa Peulvruchten	Vers fruit Gedroogd fruit Granenkoek Mueslireep Rijst- of maïswafels Volkoren Ontbijtgranen Gepofte maïs Pannenkoeken Notenkoeken	Wit brood Stokbrood Sandwiches Gesuikerde cornflakes Witte pasta Witte rijst	Croissants Koffiekoeken Frieten Chips Chocoladerepen Zandkoeken

- Eiwitten

Voorkeur hoofdmaaltijd	Voorkeur tussendoortjes	In beperkte mate	Bij uitzondering
Magere Smeerkaas (max 15% vet) Magere kaas (max 20% vet) Magere vleeswaren (ham, kippenwit, gerookt vlees) Magere/halfvolle melk Sojamelk Vis Zeevruchten Mager Vlees Gevogelte Vleesvervangers Eieren	Magere of halfvolle yoghurt Magere of halfvolle plattekaas Pudding of rijstpap	Volle melkproducten Vette kaas Gesuikerde melkdranken	Vet vlees

- Vetten

Voorkeur hoofdmaaltijd	Voorkeur tussendoortjes	In beperkte mate	Bij uitzondering
Magere smeerkaas (max 15% vet) Magere kaas (max 20% vet) Magere vleeswaren (ham, kippenwit, gerookt vlees) Magere of halfvolle melk Vis Zeevruchten Mager vlees Gevogelte Vleesvervangers Plantaardige olie & vloeibare margarine Plantaardige & lichte room (<10% vet)	Noten Granenkoeken Droge koeken (max 15% vet) Magere of halfvolle yoghurt Rijstpap & pudding	Volle melkproducten Vette kaas Chocolade hagelslag	Vet & gepaneerd vlees Vette vleeswaren (hespenworst, salami, krabsalade, kip curry) Chocolade & chocopasta Koffiekoeken & donuts Gebak Hoeveboter Room Chips & roomijs

- Vezels

Belangrijk voor een optimale spijsvertering. Zit in volkoren graanproducten (volkorenbrood, volkoren deegwaren, zilvervliesrijst, havermout, fruit, gedroogd fruit, noten, peulvruchten, groenten).

- Vitaminen en mineralen

Vitaminen zijn belangrijk om de verschillende processen in het lichaam in stand te houden (zenuwstelsel, hersenfunctie, immuunsysteem, gezonde groei,...).

Mineralen hebben voornamelijk een structurele rol (botdichtheid en regulerende rol in vochtbalans en spiercontractie).

Vitaminen en mineralen zijn voornamelijk te vinden in groenten, fruit en volkoren granen. Supplementeren van vitamines en mineralen is enkel nodig bij tekorten (vastgesteld via bloedonderzoek bij een arts). Extra inname van vitamines zonder dat u een tekort heeft, heeft geen enkele meerwaarde en kan zelfs toxisch zijn.

- Drinken

Wanneer	Welke drank
De hele dag door	Water
In beperkte mate	Ongezoet of vers vruchtensap
Tijdens inspanningen < 1u	Water
Tijdens inspanningen > 1 u Tijdens inspanningen in warm weer Tijdens sportdagen	Isotone sportdrank

Water blijft de beste dorstlesser. Thee en soep zijn gezonde alternatieven. Frisdrank en fruitsap zijn niet verboden, maar worden best bij uitzondering gedronken.

- Sportvoedingspreparaten



Het is zeer belangrijk om eerst aan de basis van de piramide te werken alvorens over te gaan naar de top van de piramide.

Sportdranken

Bij inspanningen tot 30 minuten drink je best alleen water. Bij inspanningen van minder dan 60 minuten zijn water, hypotone of isotone sportdranken aanbevolen. Hypotone sportdranken bevatten minder dan vier gram koolhydraten per 100 ml. Isotone sportdranken bevatten vier tot acht gram koolhydraten per 100 ml. Bij inspanningen boven de 60 minuten bij gemiddeld of warm weer is het aangeraden om isotone sportdrank te nemen. Hypertone sportdranken bevatten meer dan acht gram koolhydraten per 100 ml en worden gebruikt bij inspanningen langer dan een uur in koud weer, of na de inspanning.

Recuperatiedranken

Om de recuperatie te versnellen kan best zo snel mogelijk na de inspanning een recuperatiedrank genomen worden. Deze recuperatiedrank bestaat uit vloeibare eiwitten (20g-25g wei-eiwitten) en ongeveer vier keer zoveel koolhydraten als eiwitten (afhankelijk van de lengte van de training: lange of intensieve training, meer koolhydraten; korte of krachttraining, minder koolhydraten). Magere chocomelk is een voorbeeld van een goede recuperatiedrank.

Energierepen/Energiegels

Dit zijn geconcentreerde koolhydraten (ongeveer 30g per reep/gel) met maximaal tien procent vet (zodat het licht verteerbaar blijft). Eventueel in combinatie met extra mineralen. Energierepen en gels kunnen best op training getest worden omdat ze maagdarmproblemen kunnen veroorzaken. Voldoende drinken in combinatie met het nemen ervan kan een oplossing bieden.

Hoe concreet bepalen wat ik moet eten?

Afhankelijk van uw doel (bijkomen, op gewicht blijven, afvallen) zal u beslissen hoeveel energie u zal innemen. Een gezond voedingspatroon zorgt dat er steeds een evenwicht is tussen de voedingsgroepen. Hieronder geven we weer hoe deze verdeling er ideaal uit zou zien bij de inname van verschillende hoeveelheden. U bepaalt gemakkelijk hoeveel u nodig heeft aan de hand van een activity-tracker (Garmin, Polar, FitBit,...). Deze bepaalt hoeveel calorieën u dagelijks verbruikt. Afhankelijk van uw doel kan u er dan voor kiezen om boven of onder deze hoeveelheid te gaan. Extremen zijn nooit goed dus vermijdt situaties waar u te ver boven of te ver onder uw calorieverbruik zit (maximaal 500kcal per dag meer of minder innemen dan uw verbruik). Er wordt steeds per voedingsgroep bepaald hoeveel porties hiervan genomen mogen worden. Nog verder staat beschreven wat wordt aanzien als een portie.

- Aantal porties per voedingsgroep in functie van het aantal op te nemen calorieën per dag

	2000 kcal	2400 kcal	2800 kcal	3200 kcal	3600 kcal	4000 kcal
Graanproducten	5	6	6,5	8	10,5	11,5
Groenten	3	3	4	5	6	6
Melkproducten	3	3,5	4	4	4,5	6
Gezonde vetten	3	3,5	4	5	5	5
Vlees, Vis, eieren, vleesvervangers	3	3	3,5	4	4,5	5,5
Restgroep	2	3	3	3	3	3
Fruit	2,5	2,5	3	3	4	4

Voorbeeld: Ik wil 2400 kcal per dag eten. Ik mag dan zes porties graanproducten nemen die dag; drie porties groenten; drie porties vlees, vis, eieren en vleesvervangers en drie porties van de restgroep,...

- Eenheden per voedingsgroep (geeft weer wat wordt aanzien als één eenheid/portie)

Graanproducten

Aardappel, gebakken - 5 eetlepels van 30 g
Aardappel, gekookt (eivormig) - 3 middelgrote van 50 g
Aardappelpuree - 3 eetlepels van 50 g
Beschuit, wit/volkoren - 6 stuks van 10 g
Brood, wit/lichtbruin - 2 sneden van 27 g
Brood, wit/lichtbruin - 2 sneden van 29 g
Brood, geroosterd wit/lichtbruin - 2 toasts van 21 g
Cornflakes - 1 kop van 30 g
Deegwaren, gekookt - ½ kop van 210 g
Deegwaren, ongekookt - 1 kop van 70 g
Havervlokken - 1 kop van 45 g
Muesli - 1 kop van 50 g
Ontbijtgraan - 1 kop van 40 g
Pannenkoek - 2 stuks van 60 g
Pistolet - 1 middelgrote van 45 g
Rijst, gekookt - 1 portie van 150 g
Rijst, ongekookt - ½ zakje van 62,5 g
Rijstwafel - 5 stuks van 7 g
Roggebrood - 2 sneden van 40 g
Rozijnenbrood - 2 sneden van 40 g
Sandwich, gesuikerd - 1 stuk van 40 g
Spaghetti, bereid - 1 bord van 300 g
Stokbrood - ¼ stokbrood van 260 g
Volkorenbrood - 2 sneden van 35 g
Volkorenbrood - 1 snede van 45 g

Groenten

Bloemkool/broccoli gekookt - 2 eetlepels van 30 g
Champignon, gekookt - 2 eetlepels van 30 g
Courgette, gekookt - 2 eetlepels van 35 g
Knolselder, rauw - 1 hand van 85 g
Komkommer, rauw - 1 hand van 85 g
Paprika groen/geel/rood - ½ stuk van 185 g
Prei, gekookt - 2 eetlepels van 45 g
Radijs - 10 radijzen van 6 g
Soep - 1 soeptas van 300 ml
Spruit, gekookt - 2 eetlepels van 40 g
Tomaat - ½ stuk van 150 g
Venkel - ½ stuk van 200 g

Witlof - 1 stuk van 100 g

Wortel - 1 middelgrote van 100 g

Melkproducten

Chocolademelk - 1 brikje van 200 ml

Gouda - 2 sneetjes van 20 g

Gruyère, geraspt - 3 eetlepels van 15 g

Karnemelk - 1 glas van 150 ml

Melk - 1 glas van 150 ml

Milkshake - 1 glas van 150 ml

Parmezaan - 5 eetlepels van 10 g

Platte kaas - 1 potje van 125 g

Pudding - 1 potje van 125 g

Rijstepap - 1 potje van 100 g

Smeerkaas - 2 driehoekjes van 20 g

Yoghurt - 1 potje van 125 g

Gezonde vetten

Avocado - ½ avocado van 160 g

Vloeibare margarine - 1 eetlepel van 18 g

Minarine - 2 eetlepels van 18g

Mayonaise - 1 eetlepel van 25 g

Hazelnoot - 1 handje van 12 g

Olie - 1 eetlepel van 10 g

Olijf - 16 olijven van 4 g

Pindakaas - 1 eetlepel van 15 g

Pindanoot - 1 handje van 20 g

Pitten en zaden - 2 eetlepels van 15g

Vlees, vis, eieren, vleesvervangers

Ei, gekookt - 2 middelgroot van 50 g

Filet d'Anvers - 5 sneetjes van 15 g

Forel - 1/2 stuk van 120 g

Garnalen - 5 eetlepels van 18 g

Ham, gekookt - 2 sneetjes van 45 g

Ham, rauw, gerookt - 3 sneetjes van 25 g

Haring/maatje - 1 middelgrote van 80 g

Heilbot, gerookt - 2 sneetjes van 30 g

Kabeljauw - ½ moot van 175 g

Kalkoenham - 3 sneetjes van 20 g

Kippenham - 3 sneetjes van 20 g

Kippenborst (zonder vel) - ½ filet van 160 g

Kippenbout (zonder vel) - ½ bil van 165 g

Konijn/haas - ¼ bout van 250 g
Makreel, gerookt - ½ filet van 145 g
Mossel - 20 mosselen van 4 g
Omelet (1 ei) - 1 omelet van 60 g
Peulvruchten, gekookt/droog - 5 eetlepels van 35 g
Pladijs (schol) - ½ stuk van 135 g
Sardine - 2 stuks van 33 g
Varkenslapje - ½ stuk van 150 g
Vleesbrood - 2 sneetjes van 30 g
Zalm, gerookt - 2 sneetjes van 30 g
Zalm, moot - ½ stuk van 180 g

Restgroep

Aardappelkroket (diepvries) - 4 stuks van 27 g
Bloedsuiker - 2 eetlepels van 6 g
Boter - 1 eetlepel van 18 g
Boterhampaste (choco) - 2 eetlepels van 33 g
Boudoir - 5 stuks van 5.5 g
Cake - 1 sneetje van 30 g
Cake met fruitvulling - 1 sneetje van 35 g
Chips - 1 pakje van 30 g
Chocolade - 1 reep van 25 g
Confituur - 2 eetlepels van 30 g
Confituurtaart - 1 stuk van 80 g
Croissant - 1 stuk van 50 g
Frangipane - 1 spie van 100 g
Frietten - 1 portie van 250 g
Fruittaart - 1 spie van 165 g
Honing - 2 eetlepels van 27 g
Ketchup - 1 eetlepel van 23 g
Koekje - 3 stuks van 10 g
Koekje met chocolade - 2 stuks van 20 g
Koffiekoek - 1 middelgrote van 75 g
Koffiekoek met rozijnen (Suisse) - 1 stuk van 75 g
Koffiekoek met pudding - 1 stuk van 80 g
Limonade/cola - 2 glazen van 150 ml
Mattentaart - 1 stuk van 120 g
Peperkoek - 2 sneden van 23 g
Pickles - 2 eetlepels van 15 g
Praline - 2 pralines van 15 g
Rijsttaart - 1 spie van 140 g
Roomijs - 2 bollen van 50 g
Salami - 4 sneetjes van 9 g

Slagroom - 2 eetlepels van 12 g
Soes, chocolade - 1 soes van 115 g
Speculaas - 4 speculaasjes van 7 g
Spek, gerookt - 4 sneetjes van 15 g
Suiker - 2 eetlepels van 15 g
Wafel, Luikse - 1 wafel van 55 g
Wafel, chocolade - 1 wafel van 60 g

Fruit

Aardbei - 10 stuks van 15 g
Abrikoos (zonder pit) - 1 middelgrote van 150 g
Ananas (vers)/ananas (blik) - 1 snede van 100 g
Appel - 1 middelgrote van 140 g
Appelmoes - 3 eetlepels van 40 g
Banaan - 1 middelgrote van 130 g
Citroen - 1 middelgrote van 70 g
Clementine - 3 stuks van 35 g
Dadel, gedroogd (zonder pit) - 5 stuks van 9 g
Druif - 15 stuks van 7 g
Kers (zonder pit) - 20 stuks van 4 g
Kiwi - 2 stuks van 75 g
Lychee - 10 stuks van 11 g
Mandarijn - 2 stuks van 60 g
Mango - ½ stuk van 200 g
Meloen - ¼ stuk van 540 g
Nectarine - 1 stuk van 95 g
Papaya - 1 stuk van 125 g
Passievrucht - 4 stuks van 15 g
Peer - 1 stuk van 160 g
Perzik, zonder pit - 1 stuk van 125 g
Pompelmoes - ½ stuk van 200 g
Pruim, zonder pit - 2 stuks van 55 g
Pruim, gedroogd - 5 stuks van 6 g
Rozijn - 1 handje van 12 g
Sinaasappel - 1 stuk van 140 g
Vijg, gedroogd - 4 stuks van 20 g
Watermeloen - 1/10 stuk van 1125 g

3. Beweging

Kader:

Waarvoor trainen? (Kleurencode, zie verder grafieken Design p22)

- Cross:

2400m	-> Aerobe inspanning
Bergham run	-> Aerobe inspanning + krachtuithouding
Lange kaartleesoefeningen met rugzak	-> Aerobe inspanning + krachtuithouding
Oriëntatie	-> Aerobe inspanning

- Kracht:

Optrekken	-> Basiskracht
Toes to bar	-> Basiskracht

- Zwemmen:

Gevechtswemmen	-> Anaerobe inspanning
----------------	------------------------

- Core-training:

Side-Bridge	-> Krachtuithouding
-------------	---------------------

- FTMA:

Milling	-> Anaerobe inspanning / Explosieve Kracht
---------	--

- Koorden:

Techniek portiek, ...	-> Anaerobe inspanning / Basiskracht
-----------------------	--------------------------------------

Klimmen	-> Anaerobe inspanning / Basiskracht
---------	--------------------------------------

- Hindernissenpiste:

Volledige piste	-> Anaerobe / aerobe inspanning / Explosieve Kracht
-----------------	---

- Preventie van veelvoorkomende blessures.

- Schouder
- Elleboog
- Lage Rug
- Knie
- Enkel

De voornaamste oorzaken van blessures zijn tekorten aan **stabiliteit**, tekorten aan mobiliteit en minder functionele bewegingspatronen (vaak ten gevolge van de tekorten in stabiliteit, mobiliteit of **kracht**,...). In dit programma zullen we werken aan het tekort aan mobiliteit en stabiliteit. Het beoordelen en bijsturen van bewegingspatronen kan alleen via contactmomenten en zal dus niet kunnen worden opgenomen in dit programma. Het verbeteren van de stabiliteit en mobiliteit zal ook al een invloed hebben op het bewegingspatroon. Moest u ergens last of hinder ondervinden, dan kan u best een specialist raadplegen.

Welk materiaal/faciliteiten zijn voorhanden?

Er zijn geen grote investeringen nodig om dit programma te kunnen afwerken. De meeste kazernes hebben een fitnessruimte uitgerust met voldoende materiaal. Daarnaast zal u een zwembad, hindernispiste, koordenpiste en een boksbal nodig hebben om alle trainingen uit te kunnen voeren.

Wat zijn de doelen van de fysieke training: toelatingstesten?

We proberen u voor te bereiden om deze testen zo goed mogelijk af te leggen (meer dan enkel slagen)!

Hoeveel voorbereidingstijd is er beschikbaar?

Als voorbereidingstijd voorzien we 16 weken. Dit zien wij als de minimale voorbereidingstijd die u nodig zal hebben om zo goed mogelijk klaar te zijn voor de start van de Q-course. Wanneer u meer voorbereidingstijd heeft, raden we u aan om deze te spenderen aan uw minder sterke punten. Deze periode zal dan voornamelijk trainingen bevatten die u specifiek sterker maken op uw minder sterke punten, terwijl u uw sterkere eigenschappen onderhoudt. Het specialiseren in core-stability/bleesurepreventie kan ook een zeer interessante voorbereiding zijn teneinde blessures op latere momenten te voorkomen.

Zorg dat u bij de start van dit programma minstens voldoet aan de minimale eisen zoals beschreven in het programma (zie inleiding van het trainingsprogramma) alvorens u veilig van start kan gaan.

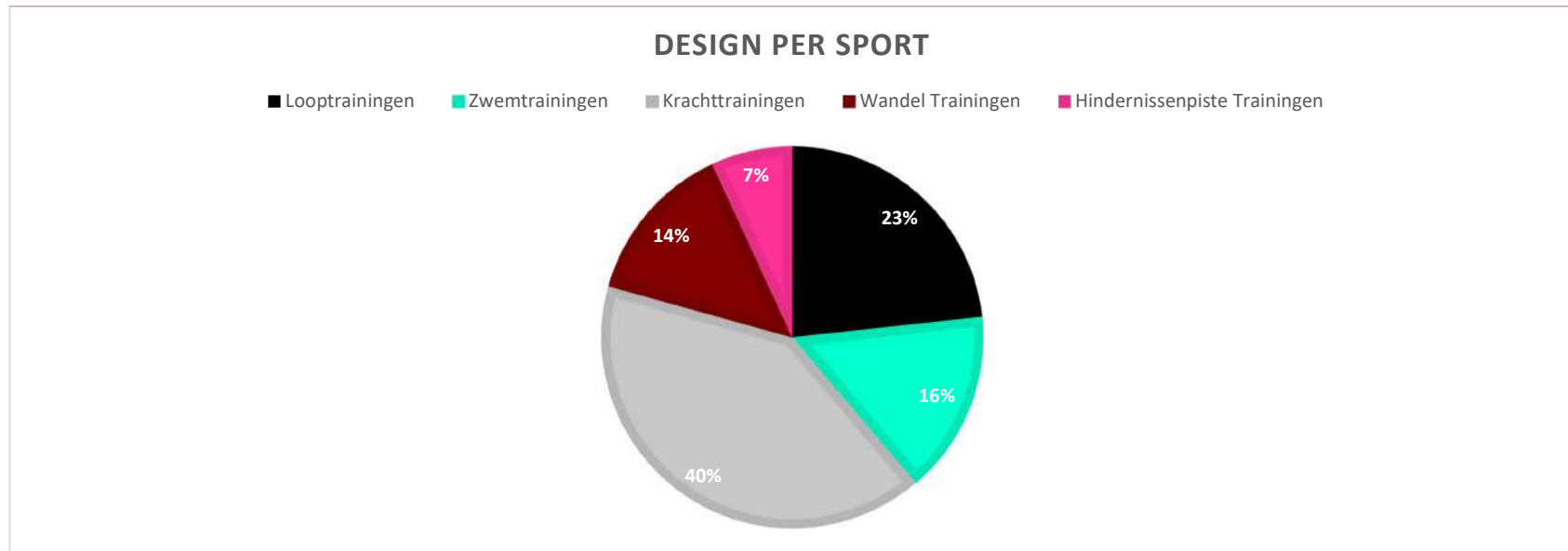
Systeem:

Design van het programma

- Design van het programma per periode

W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10	W11	W12	W13	W14	W15	W16	W17
Fase 1: Algemene voorbereiding Duur: 4 weken Focus: Aerobe capaciteit, stabiliteit, mobiliteit Methode: Rustige duurtrainingen				Fase 2: Specifieke voorbereiding Duur: 4 weken Focus: Aeroob vermogen, krachthuithouding Methode: Rustige intervaltrainingen (Kort, Middellang & Lang) borgschaal 3, Supersets				Fase 3: Specifieke Training Duur: 6 weken Focus: Anaerobe capaciteit/vermogen, Explosiviteit, Techniek Hindernissenpiste & Portiek, Met de juiste kledij leren werken Methode: Korte All-Out intervallen, Snelle explosieve bewegingen in krachtssessies						Fase 4: Taper Duur: 2 weken Focus: Trainingseffect behouden, zo fris mogelijk aan de start staan Methode: Intensiteit van de trainingen behouden, het volume minderen		Q-Course

- Design van het programma per sport



	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10	W11	W12	W13	W14	W15	W16
MA																
DI																
WO																
DO																
VR																
ZA																
Zo																

Het grootste deel van de trainingen zijn krachttrainingen. U zal merken dat deze trainingen nodig zijn om u veilig voor te bereiden op de testen die u zal moeten afleggen. Naar het einde van het programma zal u ook specifiek worden voorbereid op de test milling tijdens de krachtsessies. In de krachttrainingen is er steeds aandacht voor blessurepreventie.

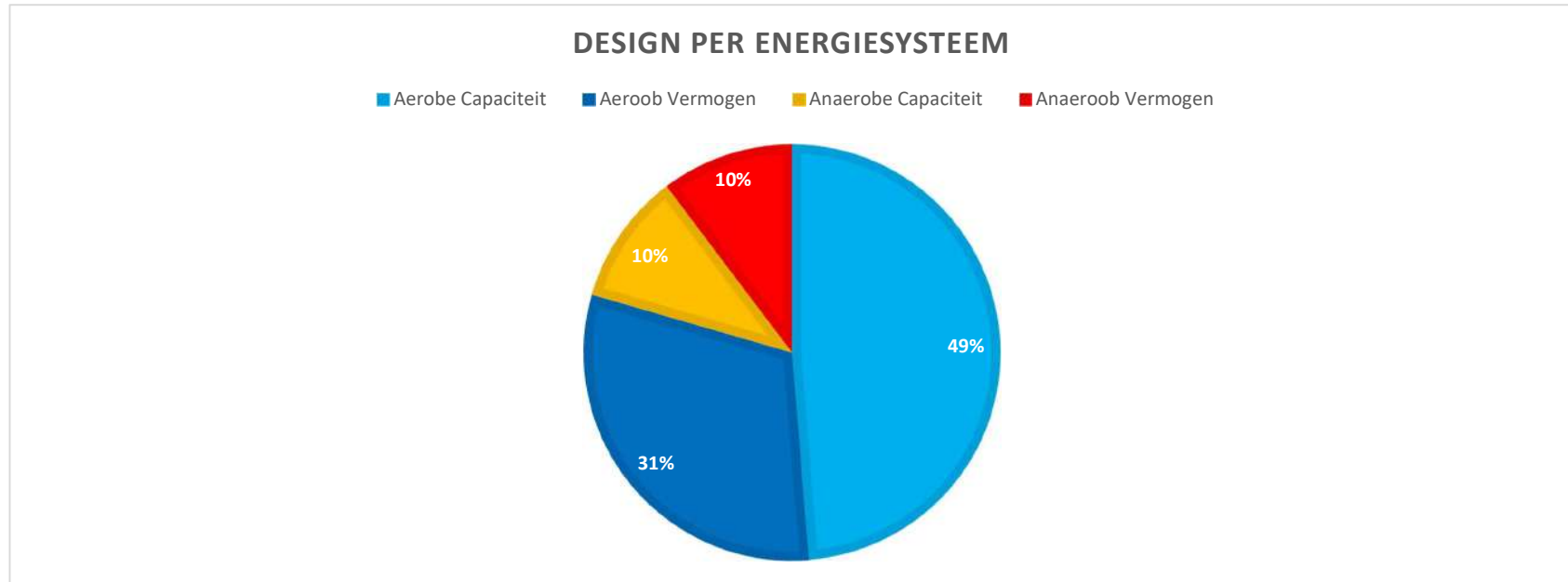
Als 2^e grootste blok bestaat uw programma uit looptrainingen. Als u naar de analyse van de testen kijkt, zal u merken dat er minstens vier testen zijn waarbij lopen van cruciaal belang is. Vandaar het grote aandeel van lopen in het programma. Deze trainingen zijn ideaal om uw verschillende energiesystemen te ontwikkelen. De looptrainingen zullen steeds focussen op uw aerobe ontwikkeling. Hiervoor werd gekozen omdat u tijdens de looptesten die u zal moeten afleggen, voornamelijk gebruik zal maken van het aerobe systeem.

16% van de trainingssessies zijn zwemtrainingen. Wanneer u kijkt naar de analyse van de testen merkt u dat er slechts één zwemtest is. Dit programma zal u dus zeker goed voorbereiden op deze test. Er is echter een andere verklaring voor het relatief grote aandeel van zwemtrainingen in uw programma. Zwemmen is namelijk een low-impact sport waarbij er weinig belasting komt op uw botten en gewrichten. Bovendien vindt er een prima transfer plaats van de conditie die wordt opgebouwd tijdens zwemtrainingen naar de conditie in andere sporten. Om deze reden zullen in het begin zwemtrainingen worden gebruikt om de belasting van de looptrainingen progressief op te bouwen. Later zullen zwemtrainingen worden ingepland om uw lichaam rust te geven. Pas op het einde van het programma zal er specifiek naar de zwemtest worden toegewerkt. Zwemtrainingen kunnen in dit programma dus ook gezien worden als een middel om een groter volume te kunnen trainen zonder het risico op blessures te groot te maken.

Het programma zal u voorbereiden op lange wandeltochten (14% van de trainingen). Deze trainingen zullen uw aerobe capaciteit verhogen om u zo klaar te maken voor de vele wandeltochten en droppings die u te wachten staan. U kan deze trainingen een extra dimensie geven door uw kaartleesvaardigheden te oefenen terwijl u de training uitvoert.

Er worden ook een aantal trainingen op de hindernissenpiste voorzien. Deze trainingen zullen steeds als primair doel hebben om de obstakels technisch en op een veilige manier te leren overschrijden. Daarnaast zal het aerobe vermogen tijdens deze trainingen worden aangescherpt.

- Design van het uithoudingsprogramma per energiesysteem



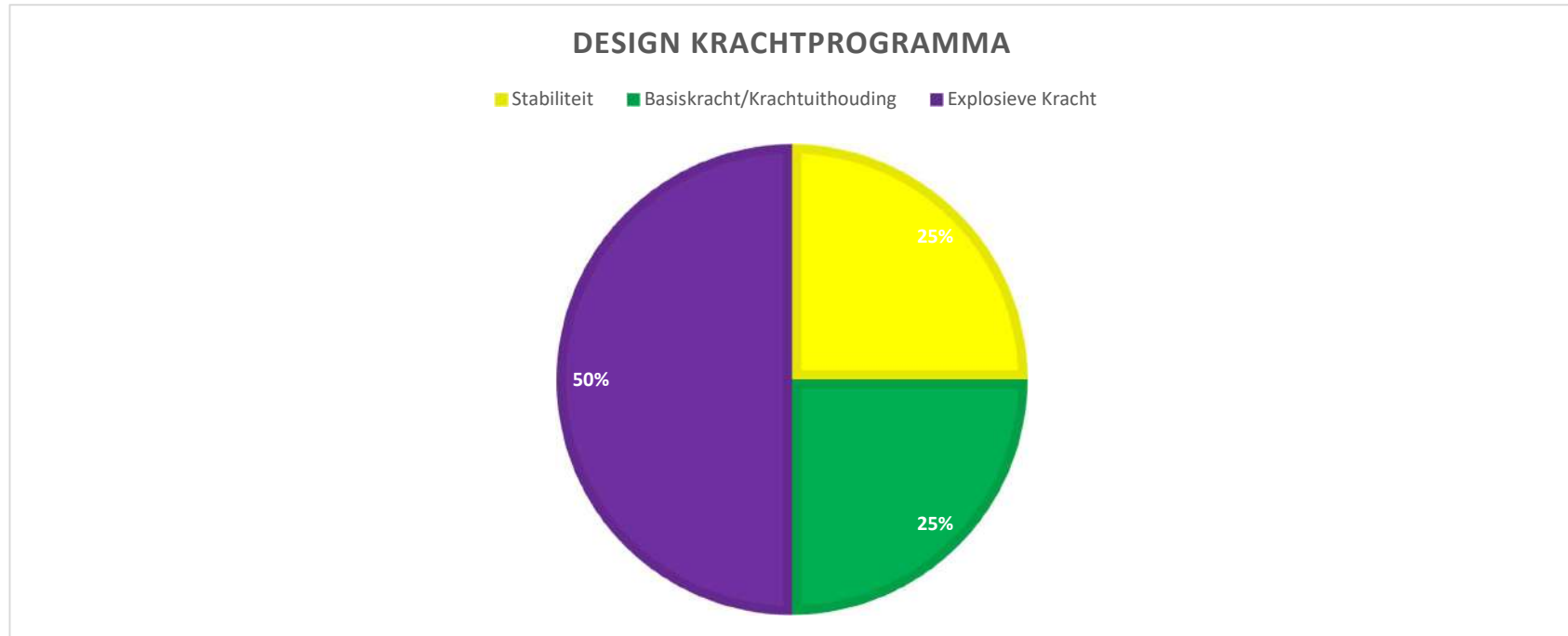
	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10	W11	W12	W13	W14	W15	W16
MA																
DI																
WO																
DO																
VR																
ZA																
Zo																

Bijna de helft van de trainingen zal bijdragen aan de ontwikkeling van de aerobe capaciteit. Dit is een belangrijke eigenschap die als basis kan worden beschouwd. Deze basis is essentieel alvorens er andere eigenschappen verworven kunnen worden. In de analyse van de testen (zelfde kleurencode als deze tabel hierboven) merken we op dat aerobe capaciteit een belangrijke prestatiebepalende factor zal zijn bij verschillende testen. Dit energiesysteem zal voornamelijk ontwikkeld worden via loop-, zwem-, en wandeltrainingen.

Een ander groot deel van de trainingen zal de ontwikkeling van aeroob vermogen tot gevolg hebben. De donkerblauwe kleur komt vaak voor in de analyse van de testen wat wil zeggen dat aeroob vermogen daar de voornaamste prestatiebepalende factor zal zijn. Dit systeem zal ontwikkeld worden via loop-, zwem- hindernissenpiste trainingen.

Voor zowel de ontwikkeling van de anaerobe capaciteit als het anaerobe vermogen zal 10% van het totaalaantal trainingen gebruikt worden. Uit de analyse van de testen blijken dit twee belangrijke eigenschappen. Het is echter aangewezen om vanuit een goede basis te starten alvorens u aan dergelijke trainingen te wagen. Daarnaast vragen deze trainingen om een langer herstel en zijn ze zeer belastend voor u als atleet. Deze systemen zullen zoveel mogelijk ontwikkeld worden in de sporten waarvoor u ze nodig zal hebben op de testen. We spreken hier over krachttraining, zwemmen en milling.

- Design van het krachtprogramma



	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10	W11	W12	W13	W14	W15	W16
MA																
DI																
WO																
DO																
VR																
ZA																
Zo																

Er worden vier weken gebruikt om de stabiliteit te verhogen. Dit is een belangrijke eigenschap die bijdraagt tot de overdracht en ontwikkeling van krachten. Daarnaast zorgt stabiliteit dat u aan externe krachten kan weerstaan. Deze periode zal eveneens worden gebruikt als introductie in de krachttraining en is ideaal om een aantal basistechnieken onder de knie te krijgen.

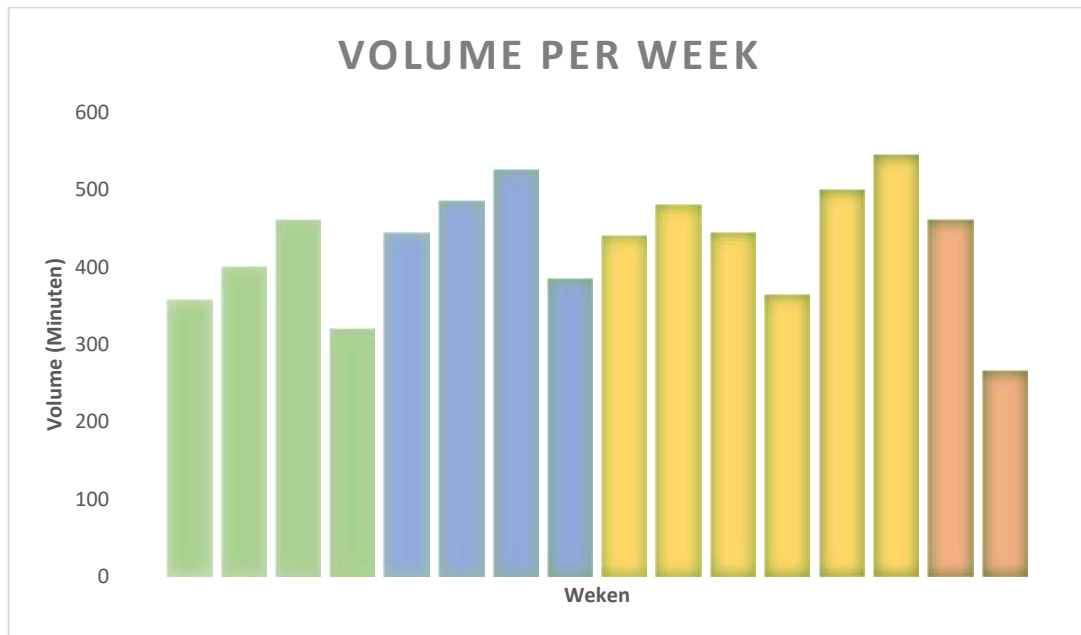
De volgende vier weken worden gebruikt om een basiskracht en krachthuithouding te ontwikkelen. Dit blijkt een belangrijke eigenschap, zowel voor de testen, als ter voorbereiding op explosieve bewegingen.

De laatste acht weken worden gebruikt om explosieve kracht te trainen. Het krachtdiagram geeft echter een vertekend beeld van de verdeling van de krachttrainingen. In de praktijk zal stabiliteit in elke krachttraining terugkomen en daardoor zal het grootste deel van de krachttrainingen worden gebruikt om de stabiliteit te trainen en te onderhouden. Dit is uitermate belangrijk ter preventie van blessures en naar functionaliteit van de rest van de krachttrainingen.

Stabiliteit moet worden gezien als een essentiële basis die absoluut nodig is om de kracht die u leert ontwikkelen in de trainingssessies, functioneel te kunnen gebruiken in uw dagelijks leven en uw toekomstige job.

De ontwikkeling van explosieve kracht is belangrijk om op uw testen te slagen en uw toekomstige job uit te voeren. Het is bij deze vorm van krachttraining zeer belangrijk om voldoende rust te respecteren omdat dit voor een grote belasting zal zorgen op uw lichaam.

- Volume van de uithoudingstrainingen



Het volume van de trainingen werd geschat in minuten. U merkt op dat er in de eerste twee fasen (groen & blauw) een opbouw is in volume van drie weken waarna een deload week komt die zorgt dat uw lichaam kan herstellen van de geleverde inspanningen.

In fase drie (geel) is deze opbouw minder duidelijk merkbaar omdat daar de intensiteit van de trainingssessies belangrijker wordt (intensievere sessies, trainingen met meer gewicht,...).

In fase vier (oranje) zal er een daling van het volume plaatsvinden in combinatie met het behoud van intensiteit om zo ervoor te zorgen dat u in goede conditie en goede vorm aan de start van de q-course zal komen.

In uw programma zal het trainingsvolume voornamelijk worden weergegeven in minuten (met uitzondering van de zwemtrainingen). We kozen ervoor om het volume in minuten te bepalen omdat het trainingsprogramma werd ontwikkeld voor personen met een verschillend niveau. Individuen met een betere conditie zullen meer afstand afleggen in bijvoorbeeld 30 minuten lopen ten opzichte van individuen met een minder goede conditie. Op deze manier anticiperen we op het verschil in niveau en zullen sterkere individuen een groter trainingsvolume hebben in afstand, maar niet in tijd (waardoor de trainingen steeds in de gewenste energiezone zullen plaatsvinden ongeacht het niveau). We gaan er met deze methode wel van uit dat beter getrainde individuen een groter volume in afstand aankunnen. Dit is echter niet voor iedereen van toepassing.

Daarom blijft het belangrijk om het volume aan te passen aan uw noden. Naar uw lichaam luisteren en klachten niet negeren is de boodschap.

- Intensiteit van het programma

Om de intensiteit van de trainingen te bepalen hebben we ervoor gekozen om deze weer te geven op een borgschaal. Het cijfer op de borgschaal is steeds een score op vijf. Trainingen met een score één zijn zeer rustig en worden gebruikt als hersteltrainingen. Bij deze trainingen heeft u het gevoel dat u deze oneindig lang kan blijven uitvoeren. Borgschaal twee is een aerobe rustige training die je zeer lang kan uitvoeren. Bij een training met score drie zit je net onder je anaerobe grens. Deze inspanning kan je maximaal een uur volhouden. Trainingen met score vier voelen zeer zwaar aan. Dit is net niet maximaal gaan, je kan deze intensiteit niet langer dan enkele minuten volhouden. Borgschaal vijf komt overeen met een maximale inspanning. Deze voelt heel erg zwaar aan.

Het voordeel van deze methode is dat het programma kan gebruikt worden door verschillende atleten van een verschillend niveau. Als de borgschaal gerespecteerd wordt dan zal de training, ongeacht het niveau van de atleet, zorgen voor een gelijkaardige uitkomst bij de verschillende atleten (trainen van een bepaald energiesysteem). Het nadeel aan dit systeem is dat het wat oefening vergt om te leren bepalen hoe zwaar een bepaalde training is op uw subjectieve borgschaal. Indien u samenwerkt met een trainer kan u uw hartslagzones of tempo's laten bepalen om op deze manier de intensiteit op een objectievere manier weer te geven. Bij deze methodes blijft het echter belangrijk om de atleet te monitoren omdat training een subjectief gegeven blijft. Vele factoren kunnen een invloed hebben op hoe een training voor een atleet aanvoelt (ziekte, vermoeidheid, omgeving,...).

Bij de krachttrainingen wordt de intensiteit weergegeven als een percentage van uw "one repetition maximum" (1RM). Uw 1RM is het maximale gewicht dat u voor één herhaling in een specifieke oefening kan verplaatsen. U kan dit bepalen door het te testen bij elke oefening. We raden echter aan om een schatting te maken van het nodige gewicht door een gewicht te kiezen waarvan u telkens net de laatste herhaling van elke set kan uitvoeren met een correcte techniek. Het percentage van uw 1RM kan u dan eerder gebruiken als een indicatie van hoe het gewicht dat u neemt zich moet verhouden tot het gewicht dat u neemt of nam in een andere periode van dit programma. Zo zal u bijvoorbeeld merken dat de intensiteit en dus het gewicht zal stijgen wanneer er minder herhalingen worden gevraagd bij een bepaalde oefening. Het bepalen van uw 1RM zonder begeleiding raden we af om blessures te voorkomen.

Uitvoeren van het programma

Dit document geeft een achtergrond bij de verschillende trainingssessies. Voor het gedetailleerde programma kan u terecht in het andere document met daarin uw trainingsopdrachten per dag.

- Looptrainingen:

De *opwarmingstijd* van de looptrainingen gebruikt u om rustig los te lopen. Daarna voert u enkele techniekdrills & dynamische stretching uit. Daarna doet u vier à vijf versnellingen van tussen de 60m en 100m.

De *cooling-down* gebruikt u om uit te lopen en te stretchen. Focus bij de stretching vooral op het onderlichaam: kuit, quadriceps, hamstrings, heupbuigers, bilspieren.

Looptrainingen in fase 1

In deze fase wordt gewerkt met rustige- en vlotte duurlopen om een goede basisconditie (aerobe capaciteit) te ontwikkelen. De intensiteit van deze lopen varieert tussen een borgschaal van één tot twee op vijf.

Looptrainingen in fase 2

In deze fase wordt de aerobe capaciteit onderhouden via rustige duurlopen. Het aerobe vermogen wordt ontwikkeld door fartlek (Duurloop met tempowisselingen naargelang het gevoel), korte-, middellange en lange intervaltrainingen (borgschaal 3).

Looptrainingen in fase 3 & 4

In deze fase wordt de aerobe loopconditie vooral onderhouden. Er worden zowel aerobe vermogens- als aerobe capaciteitstrainingen ingepland. U zal progressief met militaire kledij en rugzak beginnen lopen. Op het einde van sommige looptrainingen zullen er techniektrainingen op de koordenpiste doorgaan. Op deze manier hebt u al de juiste kledij aan om met de koorden te werken en leert u in een iets of wat vermoeide toestand de technieken toepassen.

- Zwemtrainingen:

De opwarming bij een zwemtraining bestaat steeds uit een zwemgedeelte en een mobiliteitsgedeelte waarbij u tussen het zwemmen door even het volledige bewegingsbereik van de schouder gaat opzoeken en de nek en rug losmaakt.

Zwemtrainingen in fase 1

De zwemtrainingen in deze fase zullen focussen op techniek en herstel. Er staat steeds een suggestie bij op welke techniek u kan werken. Het kan nuttig zijn om vooraf op te zoeken welke oefeningen u kan uitvoeren om een bepaald deel van uw zwembeweging te verbeteren.

Zwemtrainingen in fase 2

In deze fase zullen aerobe intervaltrainingen (borgschaal 3) zorgen voor de ontwikkeling van het aerobe vermogen. De herstel & techniektrainingen zullen zorgen voor het verder verbeteren van de techniek en het onderhouden van de aerobe capaciteit.

Zwemtrainingen in fase 3 & 4

Zwemmen in fase drie en fase vier bestaat nog enkel uit intervaltrainingen. Er zijn aerobe intervaltrainingen (borgschaal 3) ter ontwikkeling van het aerobe vermogen. Daarnaast zullen er ook anaerobe vermogenstrainingen plaatsvinden die u specifiek voorbereiden op uw zwemtesten. In deze fase wordt er voor het eerst gezwommen met kledij.

- Wandeltrainingen:

Voor deze trainingen staat er geen opwarming beschreven. Neem steeds voldoende tijd om erin te komen voordat u uw tempo opdrijft.

De borgschaal geeft steeds de score van één aan. Dit wil zeggen dat u aan een relatief lage intensiteit wandelt die u lang kan volhouden. Dit wilt niet zeggen dat de trainingen naar het einde toe niet zwaar mogen worden. Het is hier vooral de duur die zwaar weegt, niet zozeer de intensiteit.

Deze trainingen kunnen ook worden gebruikt om oriëntatie- & kaartleesvaardigheden verder te ontwikkelen. Vanaf de eerste sessie doet u deze training best in militaire kledij om u specifiek voor te bereiden met het verplichte materiaal (ook rugzak!). De duur van de trainingen wordt progressief opgebouwd. Er zal een korte stagnatie plaatsvinden van de duur om het gewicht van de rugzak te verhogen. Daarna zal de duur weer verder worden opgedreven.

- Hindernissenpiste Trainingen:

De eerste 10 minuten van de opwarming voor de hindernissenpiste trainingen zijn gelijkaardig aan de opwarming voor een looptraining. We starten met rustig loslopen. Daarna voert u enkele techniekdrills & dynamische stretchingsoefeningen uit. Zorg bij de pistetrainingen dat ook het bovenlichaam aan bod komt.

Hierop volgen vier à vijf versnellingen van 60m tot 100m.

De volgende 10 minuten worden gebruikt om specifiek op de hindernissen van de piste op te warmen. U kiest er een aantal hindernissen uit die u technisch uitvoert.

Let bij de hindernissenpiste trainingen (gedurende de hele training!) zeker op een goede receptie techniek bij de landingen (door de knieën gaan, zo zacht mogelijk -> eerst oefenen op lage hindernissen, pas als u dit onder de knie hebt, kan u naar de hogere hindernissen gaan). Voor de test dient u de piste zonder tijdslimiet te overschrijden. We raden u dan ook aan om de controle te houden tijdens de uitvoeringen en geen onnodige risico's te nemen (zowel op training als op de test). Alle pistetrainingen in dit programma bevinden zich onder de anaerobe drempel (borgschaal 3). Techniek boven intensiteit! Bescherm uzelf en uw lichaam, dit is een belangrijk werkinstrument in uw toekomstige job!

- Krachttrainingen:

Krachttrainingen in Fase 1:

In deze tabel worden het aantal sets & herhalingen aangegeven die meestal voorkomen in deze fase.

In een rustweek kan het aantal sets of het aantal herhalingen per set aangepast worden om zo het lichaam de kans te geven zich te herstellen (in week 4 zal dit het geval zijn). Kijk naar het trainingsprogramma voor de specifieke richtlijnen.

Opwarming	Stretching	Self-Myofascial Release (SMR) & Statistische Stretching Doel: Te korte/actieve spieren verlengen/ontspannen om zo bewegingsbeperkingen weg te werken
	Core	2x 30" elke oefening, 15" rust 1 oefening per keten (voorste, achterste, zijkant) Doel: Kunnen weerstaan aan externe krachten, krachten overdragen
	Evenwicht/ Balans	2x (10x op elke kant) Rust 15" Unipodale verticale upperbody push Unipodale Lower body Hip dominant pull Doel: Focus op evenwicht (niet intensiteit/gewicht), proprioceptie: waar bevindt mijn lichaam zich in de ruimte
	Reactieve Training	3x5 Rust 30" Bipodale Jump + Landing Doel: Focus op landingsmechanismen, Grondreactiekrachten leren controleren
Kern	Kracht	3x15 Rust 30" Lower Body Bipodale Push 2 Arm Upper Body Horizontale push Total Body Pull
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest Doel: Rust vinden in drukte, reflecteren over trainingssessie, leren uit gemaakte fouten

Krachttrainingen in Fase 2:

In deze tabel worden het aantal sets & herhalingen aangegeven die meestal voorkomen in deze fase.

In een rustweek kan het aantal sets of het aantal herhalingen per set aangepast worden om zo het lichaam de kans te geven zich te herstellen (in week 8 zal dit het geval zijn). Kijk naar het trainingsprogramma voor de specifieke richtlijnen.

Opwarming	Stretching	Self-Myofascial Release (SMR) & Actieve Geïsoleerde stretching Doel: Te korte/actieve spieren verlengen/ontspannen om zo bewegingsbeperkingen weg te werken
	Core	3x 30" elke oefening, 15" rust Antirotatie voorwaarts Antirotatie achterwaarts Rotatie Zijwaarts Doel: Kunnen weerstaan aan externe krachten, krachten overdragen, krachten genereren
	Evenwicht/ Balans	3x (10x op elke kant) Rust 15" Unipodale Lower Body Push Unipodale Upper Body Rotatie High To Low Doel: Focus op evenwicht (niet intensiteit/gewicht), proprioceptie: waar bevindt mijn lichaam zich in de ruimte
	Reactive Training	3x10 Rust 30" Bipodale Jump
	SAQ	SAQ = Speed Agility Quickness 2x (3x) Rust 30" Versnellen & vertragen 1 richting
Kern	Kracht	3x (12+12) Rust 30" Superset Lower Body Bipodale Push + Lower Body Unipodale Push Superset Upper Body 2 Arm Verticale Push + Upper Body Alternating Horizontale Push Superset Lower Body Hip Dominant 2 Leg Pull + Lower Body Knee Dominant 2 Leg Pull Superset Upper Body 2 Arm Vertical Pull + Upper Body 1 Arm Horizontal Pull
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest Doel: Rust vinden in drukte, reflecteren over trainingssessie, leren uit gemaakte fouten

Krachttrainingen in Fase 3&4:

In deze tabel worden het aantal sets & herhalingen aangegeven die meestal voorkomen in deze fase.

In een rustweek kan het aantal sets of het aantal herhalingen per set aangepast worden om zo het lichaam de kans te geven zich te herstellen (in week 12 zal dit het geval zijn). Na enkele weken zal er af en toe ook een beweging veranderen. Zo zal bijvoorbeeld een zware horizontale push een explosieve horizontale push worden, en een explosieve verticale push zal dan een zware verticale push worden. Ook zullen bewegingen die bijvoorbeeld met 2 armen tegelijk worden uitgevoerd veranderen naar alternerend unilateraal (elke kant afwisselend). Dit wordt gedaan om het lichaam nog meer uit te dagen. Kijk naar het trainingsprogramma voor de specifieke richtlijnen.

Opwarming	Stretching	Self-Myofascial Release (SMR) & Dynamische stretching Doel: te korte/actieve spieren verlengen/ontspannen om zo bewegingsbeperkingen weg te werken, spieren voorbereiden op explosieve bewegingen
	Core	3x 12 elke oefening, 30" rust Antirotatie Zijwaarts + Rotatie Schouder Antirotatie achterwaarts + Dynamisch voorwaarts Doel: Kunnen weerstaan aan externe krachten, krachten overdragen, krachten genereren
	Evenwicht/ Balans	3x 12x Rust 30" Unipodale Zijwaartse Jump Unipodale Voorwaartse Jump Doel: Focus op evenwicht (niet intensiteit/gewicht), proprioceptie: waar bevindt mijn lichaam zich in de ruimte
	Reactieve Training	3x6 Rust 45" Unipodale Jump
	SAQ	2x (3x) Rust 30" Versnellen & vertragen, verschillende richtingen, (eventueel kan u er na verloop van tijd nog reactie aan toevoegen door te reageren op externe prikkels -> bijvoorbeeld op signaal 1 naar rechts vertrekken, op signaal 2 naar links vertrekken)
Kern	Anaerobe Power	2-6 x 30"/40"/50" all out Rust: 2'-3'20" Doel: Anaerobe power/vermogen ontwikkelen, zeer korte hoog intensieve inspanningen. Veel rust is nodig om de intensiteit van de oefeningen voldoende hoog te houden (Work tot rest ratio = 1<3-5 of met andere woorden 3 tot 5 keer zoveel rust als inspanning). Methode: De 1 ^e vier weken zal deze vorm van uithouding worden getraind via gevechtstraining op een boksak, de volgende 4 weken zal deze vorm van uithouding worden getraind in het zwembad Deze training gebeurt systematisch op dinsdag
	Anaerobe Capaciteit	2-6x 2'30" – 3' Rust 2'30" – 5' Doel: Anaerobe capaciteit ontwikkelen, korte hoog intensieve inspanningen. Opnieuw is er veel rust nodig (Work to rest ratio = 1:1 Dit wil zeggen evenveel rust als inspanning) Methode: De 1 ^e vier weken wordt dit getraind door middel van crossfit: 2-4x As Many Rounds As Possible Of (AMRAP): 10 KB Swings, 5 Explosieve Push-Ups, 10 Burpees, 5 Explosieve Pull-Ups. De volgende 4 weken wordt deze vorm van uithouding ontwikkeld door middel van gevechtstraining op een boksak (omdat de test milling vooral zal plaatsvinden in dit energiesysteem) Deze training gebeurt systematisch op vrijdag

	Kracht	Bij de trainingen met Anaerobe Power (dinsdag) zal in het krachtgedeelte vaak op techniek worden gewerkt ter voorbereiding voor de Anaerobe capaciteitstraining van vrijdag (4x 5-8) Rust 1' + 3' Rust tussen de sets Meestal op zondag zal het krachtgedeelte bestaan uit 4x (5+8) Rust 1' tussen de oefeningen, 3' tussen de sets & supersets): Superset Zware Lower Body Bipodale Push + Lower Body Explosieve Unipodale Push Superset Zware 2 Arm Upper Body Horizontale Push + Explosieve 2 Arm Upper Body Verticale Push Superset Zware Lower Body Hip Dominant 2 Leg Pull + Explosieve Lower Body Hip Dominant 2 Leg Pull Superset Zware Upper Body 2 Arm Vertical Pull + Explosieve Upper Body 1 Arm Horizontal Pull
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest Doel: Rust vinden in drukte, reflecteren over trainingssessie, leren uit gemaakte fouten

- Wat als ik een training moet overslaan?

Omwille van onvoorziene omstandigheden of omdat het programma te zwaar is, kan het nodig zijn dat u één of meerdere trainingen per week moet laten vallen. Dit is natuurlijk geen ramp, maar welke trainingssessie schrapt u dan het best? En vanaf wanneer is het aangeraden om uw programma te laten aanpassen omdat u te veel trainingssessies hebt gemist?

Fase 1

In fase 1 kan u één krachttrainingssessie naar keuze schrappen. Als tweede training mag u een aerobe capaciteitstraining laten vallen.

Fase 2

In deze fase kan u één aerobe capaciteitstraining naar keuze schrappen. Als tweede training kan u een krachttrainingssessie overslaan.

Fase 3 & 4

In deze fase mag u de derde krachttrainingssessie van de week schrappen. Als tweede mag u de aerobe capaciteitstraining van woensdag laten vallen. Let er wel op dat; wanneer dit gebeurt in week 9, 10 en 11; er een nieuwe opbouw zal moeten komen naar het lopen met militaire kledij en rugzak.

Wanneer u meer dan drie weken achter elkaar meer dan drie trainingssessies mist kan u best uw trainingsschema laten aanpassen, omdat er zich anders te grote problemen met de progressiviteit van de opbouw kunnen voordoen.

- Moet ik de volgorde van het programma respecteren?

De volgorde van de trainingssessies dient bij voorkeur gerespecteerd te worden omdat elke soort training een andere rusttijd vereist. Bij het opstellen van de volgorde van de trainingen werd hiermee rekening gehouden. Het door elkaar schudden van deze volgorde kan leiden tot een gebrek aan herstel en daaropvolgend kunnen er blessures ontstaan.

4. Herstel

Kader:

Waarom is herstel zo belangrijk?

De evolutie van de topsport wordt de laatste jaren gekenmerkt door een sterke toename in trainingsintensiteit en trainingsvolume. Doorgaans vergroot dit het risico op overbelasting, letsels en overtraining. Er zijn een groot aantal parameters die een invloed hebben op het al dan niet gekwetst raken van een atleet. Zo zijn er de interne risicofactoren (leeftijd, geslacht, voorgaande blessures,...) die maken of een atleet voorbestemd is om een blessure te krijgen. Zo zijn er de externe risicofactoren (materiaal, ondergrond,...) die u vatbaar kunnen maken voor blessures. Een goede opvolging van de belasting in functie van uw belastbaarheid (loadmanagement) zorgt voor een kleinere kans op blessures. Het is dankzij de nieuwe inzichten in het begrip loadmanagement dat men in de huidige topsport meer en intensiever kan trainen dan voorheen, zonder het risico op blessures te vergroten. Load management bestaat uit twee belangrijke componenten: periodisering (de periodisering van dit programma werd gedaan in pijler 3) en herstel. Herstel blijkt dus een belangrijke component die nog niet werd beschreven.

Supercompensatie

Inspanning en recuperatie vormen een gesloten keten en bepalen de aard en de omvang van de oefeneffecten. Elke training leidt tot vermoeidheid met als gevolg een tijdelijke daling in prestatievermogen. De belaste spieren en organen moeten na de opgelegde belasting recupereren. In de herstelfase worden de energiebronnen niet alleen terug aangevuld tot het beginniveau, maar bovendien krijgt men een tijdelijk oefeneffect met een toename van de energiebronnen. Door een trainingsprikkel toe te dienen op dit moment creëert u een stijging in niveau.

Systeem:

Factoren met een negatieve invloed op het herstelproces

De volgende factoren moeten we leren controleren omdat ze het herstelproces kunnen vertragen:

- Een onevenwicht tussen training en herstel
- Een ontoereikende voeding of onvoldoende drankinname
- Slaaptekort
- Ziekte
- Gebruik van medicatie
- Reizen
- ...

Methodes om de recuperatie te bevorderen

Wondermiddelen om de recuperatie te versnellen zijn er niet. De belangrijkste manieren om goed te recupereren blijven slaap en voeding. Wat voldoende slaap is, is afhankelijk van het individu (vaak tussen de 7 en 9 uur). Voor de voedingsrichtlijnen verwijzen we naar de tweede pijler. Het komt neer op voldoende vocht innemen en de energiebronnen terug aanvullen. Daarnaast bestaan er verschillende methodes (massage, koeling,...) om te herstellen waarvan het effect niet altijd even duidelijk bewezen is. Herstel is iets individueels en als u een methode hebt die voor u werkt, is het interessant om deze toe te passen.

Herstel in mijn trainingsproces

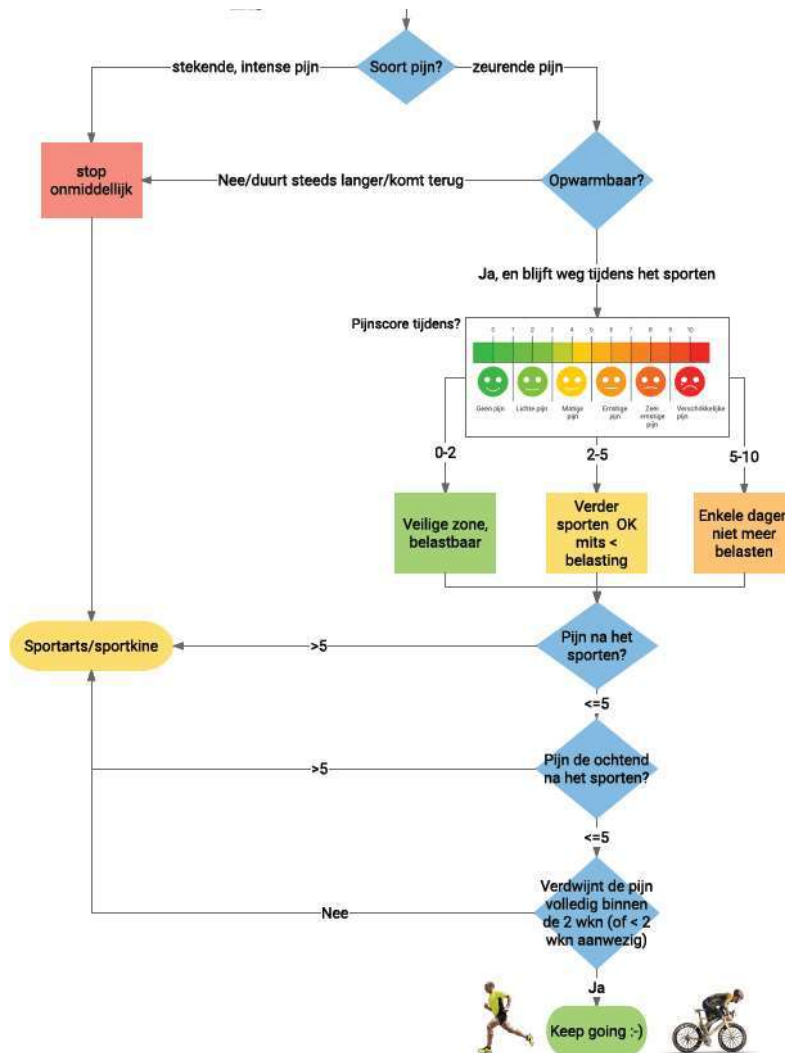
Het trainingsprogramma werd zo opgebouwd dat inspanning en herstel zich zo afwisselen dat het lichaam de kans krijgt om zich op te bouwen. Herstel kan u terugvinden in de vorm van rustdagen en hersteltrainingen of deload weken (bv week 4, 8 en 12). Belangrijk om te weten is dat we bij de opbouw van het trainingsprogramma uit zijn gegaan van de ideale situatie: u slaapt steeds goed en voldoende lang, u hebt altijd de ideale maaltijden genomen en hebt voldoende gedronken, u bent niet ziek, u gebruikt geen medicatie en kan de trainingen op de geplande momenten uitvoeren. We zijn er ons echter van bewust dat dit een utopische situatie is, die zich in realiteit nooit zal voordoen. Om deze reden blijft het belangrijk om het programma dagelijks te evalueren en aan te passen aan uw persoonlijke noden. Het heeft geen zin om een volgende training uit te voeren zonder dat u voldoende bent hersteld van een vorige training (bv omwille van ziekte,...). Begrijp het niet verkeerd: het is niet altijd de bedoeling dat u volledig hersteld van een training alvorens aan een nieuwe training te beginnen (het kan voorvallen dat er drie zware dagen achter elkaar worden ingepland met daarna pas een rustdag om volledig te herstellen van de zware opeenvolgende trainingen). Evenwicht blijft de sleutel tot succes.

Conclusie

Met deze informatie in uw systeem bent u klaar om aan de slag te gaan met het programma. Het is belangrijk om extra aandacht te besteden aan voorgaande blessures omdat we hier geen rekening mee konden houden in dit programma. (Bijvoorbeeld door de integratie van stretching of training van een extra spiergroep in de opwarming,...). Luister steeds naar uw lichaam en ga op zoek naar een goed evenwicht tussen de vier pijlers.

Om dit trainingsschema op een verantwoorde manier uit te voeren geven we u nog graag mee hoe u best kan omgaan met pijn tijdens uw trainingen:

Ik ervaar pijn voor of tijdens het sporten



Veel succes met uw voorbereiding!

Met vriendelijke & sportieve groeten,

Pieter Maes

Trainingsschema Q-Course

Beste kandidaten,

Dit trainingsschema tracht jullie voor te bereiden op:

- De ingangstesten
- Q-course
- Uw job in SF Gp

Besef dat dit een algemeen document is dat “de gemiddelde kandidaat” zal voorbereiden. Omdat deze “gemiddelde kandidaat” niet bestaat, en u dus allerm minst “de gemiddelde kandidaat” bent, is het belangrijk om steeds naar uw lichaam te luisteren bij het volgen van dit programma.

Pijn en vermoeidheid mogen en kunnen optreden, maar u dient steeds rekening te houden met uw limieten. Weet hierbij dat “het fysieke” en “het mentale”, twee zeer verschillende eigenschappen zijn die dus op een verschillende manier getraind zullen moeten worden.

Dit document zal jullie voornamelijk fysiek voorbereiden. Het programma gaat best van start 16 weken voor de start van uw Q-course.

Mentale training vereist soms dat u dieper gaat dan goed is voor uw lichaam. Ook zware trainingen zullen in dit programma aan bod komen, maar deze trainingen zullen zo worden gepland dat er steeds voldoende tijd voor herstel is voorzien.

Het is aangewezen om vanaf 16 weken voor de cursus geen te zware afbraak meer te doen zonder tijd te laten voor opbouw, omdat tijdens de cursus ook heel wat afbraak van uw lichaam, spieren, energiereserves... aan bod zal komen.

Dit trainingsschema heeft elke training zo optimaal mogelijk gepland zodat aanmaak en afbraak van uw lichaam in evenwicht zijn. Over de hele lijn zult u een positieve trend ervaren met aan het einde van het programma een vormpiek.

Om een zo klein mogelijk risico te hebben op drop out (omwille van blessures, overtraining...) bij het uitvoeren van dit programma gaan we uit van een behoorlijk startniveau.

- U behaalt het maximum op uw Phef-testen.
- U heeft geen hart- longproblemen of metabole ziekten.
- U hebt geen hoge bloeddruk of hoge cholesterol.
- U bent volledig hersteld van voorgaande blessures.
- U bent gewoon om zowel met militaire- als sportkledij te stappen en ondervindt hier geen hinder bij.
- U bent minstens vier à vijf keer per week matig tot intensief fysiek actief.
- U kan gemakkelijk 400m aan één stuk zwemmen.
- U hebt de basistechnieken voor het overschrijden van de hindernissen op de hindernispiste onder de knie.

Is uw startniveau lager dan dit gewenste niveau, dan raden we u aan om persoonlijke begeleiding te zoeken waarbij u een programma op maat zult ontvangen.

Succes met de uitvoering!

Met vriendelijke & sportieve groeten,

Pieter Maes

Enkele begrippen verklaard

Borgschaal

Voor een groot deel van de trainingen in dit programma wordt een borgschaal gebruikt om de gewenste intensiteit weer te geven. Het cijfer op de borgschaal is steeds een score op vijf. Trainingen met een score 1 zijn zeer rustig en worden gebruikt als hersteltrainingen. Bij deze trainingen heeft u het gevoel dat u deze oneindig lang kan blijven uitvoeren. Borgschaal 2 is een aerobe rustige training die u zeer lang kan uitvoeren. Bij een training met score 3 zit u net onder uw anaerobe grens. Deze inspanning kan u maximaal een uur volhouden. Trainingen met score 4 voelen zeer zwaar aan. Dit is net niet maximaal gaan, u kan deze intensiteit niet langer dan enkele minuten volhouden. Borgschaal 5 komt overeen met een maximale inspanning. Deze voelt heel erg zwaar aan.

1RM

Bij de krachttrainingen wordt de intensiteit weergegeven als een percentage van uw “one repetition maximum” (1RM). Uw 1RM is het maximale gewicht dat u voor één herhaling in een specifieke oefening kan verplaatsen. U kan dit bepalen door dit te testen bij elke oefening. We raden echter aan om een schatting te maken van het nodige gewicht door een gewicht te kiezen waarvan u telkens net de laatste herhaling van elke set kan uitvoeren met een correcte techniek. Het percentage van uw 1RM kan u dan eerder gebruiken als een indicatie van hoe het gewicht dat u neemt zich moet verhouden tot het gewicht dat u neemt of nam in een andere periode van dit programma. Zo zal u bijvoorbeeld merken dat de intensiteit en dus het gewicht zal stijgen wanneer er minder herhalingen worden gevraagd bij een bepaalde oefening. Het bepalen van uw 1RM zonder begeleiding raden we af om blessures te voorkomen.

SMR

Self-Myofascial Release wordt gebruikt in de opwarming van uw krachtprogramma's. Hierbij rolt u met een foamroller of klein balletje over een bepaalde spiergroep, op zoek naar een gevoelig punt. Wanneer u dit punt gevonden heeft, houdt u hierop een druk zolang als aangegeven in het programma.

SAQ

Speed, Agility, Quickness is een onderdeel van uw krachttraining waarbij snelheidsveranderingen, richtingsveranderingen en reactievermogen aan bod zullen komen.

,

Wordt in dit programma gebruikt als afkorting van minuten. Bv: 2' = 2 minuten

“

Wordt in dit programma gebruikt als afkorting van seconden. Bv: 2'' = 2 seconden

Achteraan in dit programma zit een bijlage met daarin de uitleg van de moeilijker oefeningen

Week 1

Maandag^(w1)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	50'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Rustige Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
Kern	30" Lopen
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
Kern	35'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Dinsdag^(w1)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Woensdag^(w1)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	40'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Vlotte Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 2

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
Kern	25'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Krachttraining 1

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacross bal, Matje, Lichte Bal, Muur, Box/Verhoog, Dumbells

Opwarming	Stretching	30" Borst & Rugspier 30" Hamstrings 30" SMR, drukpunt zoeken in Kuitspier (met tennis/lacross bal)
	Core	2x elke oefening, 15" rust Voorwaartse plank 30" Backbridge 30" Zijwaartse plank links 30" Zijwaartse plank rechts 30"
	Evenwicht /Balans	Single leg Wallball 2x (10x op elk been) Rust 15" Single leg Deadlift Pick-Up 2x (10x op elk been) Rust 15"
	Reactieve Training	Box Jump Hold <u>Step Of</u> (max 50cm) 3x5 Rust 30"
Kern	Kracht	Squat 3x15 Rust 30" 60% van 1RM Push-Up (op tenen of knieën) 3x15 Rust 30" 60% van 1RM Bent Over Deadrow 3x15 Rust 30" 60% van 1RM
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Donderdag_(w1)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Vrijdag_(w1)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	750m
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Techniektraining
<i>Doelstelling</i>	Herstel, Techniek verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1 gedurende de hele training

Opwarming	2x (50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag)
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
Kern	3x (25m techniek benen crawl – 50m crawl – 25m techniek benen crawl) Rust 15"
Cooling-Down	150m naar keuze

Krachttraining 1

Zie eerder voor meer uitleg.

Zaterdag_(w1)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	225'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 5kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w1)

Krachttraining 1

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 2

Maandag_(w2)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	55'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Rustige Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
Kern	40'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Dinsdag_(w2)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Woensdag_(w2)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	45'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Vlotte Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 2

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
Kern	30'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Krachttraining 1

Zie eerder voor meer uitleg.

Donderdag_(w2)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Vrijdag_(w2)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	850m
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Techniektraining
<i>Doelstelling</i>	Herstel, Techniek verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1 gedurende de hele training

Opwarming	2x (50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag)
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
Kern	4x (50m techniek ademhaling crawl – 50m crawl) Rust 15"
Cooling-Down	150m naar keuze

Krachttraining 1

Zie eerder voor meer uitleg.

Zaterdag_(w2)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	245'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 5kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w2)

Krachttraining 1

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 3

Maandag_(w3)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	60'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Rustige Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
Kern	30" Lopen
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Dinsdag_(w3)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Woensdag_(w3)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	50'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Vlotte Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 2

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
Kern	35'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Krachttraining 1

Zie eerder voor meer uitleg.

Donderdag_(w3)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Vrijdag_(w3)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	850m
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Techniektraining
<i>Doelstelling</i>	Herstel, Techniek verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1 gedurende de hele training

Opwarming	2x (50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag)
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
Kern	4x (50m techniek armen crawl – 50m crawl) Rust 10"
Cooling-Down	150m naar keuze

Krachttraining 1

Zie eerder voor meer uitleg.

Zaterdag_(w3)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	265'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 5kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w3)

Krachttraining 1

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 4

Maandag_(w4)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	50'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Rustige Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
Kern	35'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Dinsdag_(w4)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Woensdag_(w4)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	950m
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Techniektraining
<i>Doelstelling</i>	Herstel, Techniek verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1 gedurende de hele training

Opwarming	2x (50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolsleg)
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
Kern	5x (50m techniek armen schoolsleg – 50m schoolsleg) Rust 10"
Cooling-Down	150m naar keuze

Krachttraining 2

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacross bal, Matje, Lichte Bal, Muur, Box/Verhoog, Dumbells

Opwarming	Stretching	30" Borst & Rugspier 30" Hamstrings 30" SMR, drukpunt zoeken in Kuitspier (met tennis/lacross bal)
	Core	2x elke oefening, 15" rust Voorwaartse plank 30" Backbridge 30" Zijwaartse plank links 30" Zijwaartse plank rechts 30"
	Evenwicht /Balans	Single leg Wallball 2x (10x op elk been) Rust 15" Single leg Deadlift Pick-Up 2x (10x op elk been) Rust 15"
	Reactieve Training	Box Jump Hold Step Of (max 50cm) 3x5 Rust 30"
Kern	Kracht	Squat 2x15 Rust 30" 60% van 1RM Push-Up (op tenen of knieën) 2x15 Rust 30" 60% van 1RM Bent Over Deadrow 2x15 Rust 30" 60% van 1RM
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Donderdag_(w4)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Vrijdag_(w4)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	750m
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Techniektraining
<i>Doelstelling</i>	Herstel, Techniek verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1 gedurende de hele training

Opwarming	2x (50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolsleg)
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
Kern	3x (25m techniek benen schoolsleg – 50m schoolsleg – 25m techniek benen schoolsleg) Rust 10"
Cooling-Down	150m naar keuze

Krachttraining 2

Zie eerder voor meer uitleg.

Zaterdag_(w4)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	225'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 5kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w4)

Krachttraining 2

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 5

Maandag_(w5)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	50'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Korte Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 1 tijdens herstel

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
	5x100 m versnellen + 100 m wandelen
Kern	5x (400m Rust 1'30")
Cooling-Down	10' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Dinsdag_(w5)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	55'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Rustige Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
Kern	40'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Krachttraining 3

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, Dumbbells, (Rugzak), (Elastiek), fitbal

Opwarming	Stretching	30" Armen Ronddraaien 30" Hamstrings actief 30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal)
	Core	3x elke oefening, 15" rust Voorwaartse plank 30" Backbridge 30" Russian Twist 12x elke kant
	Evenwicht /Balans	Single leg squat 3x (10x op elk been) Rust 15" Single leg ball chop 2x (10x op elk been) Rust 15"
	Reactieve Training	Squat Jump 3x10 Rust 30"
	SAQ	Speedladder 1 contact tussen de ladders 3x Rust 30" 2 contacten tussen de ladders 3x Rust 30"
Kern	Kracht	<u>Superset 1</u> : 3x uitvoeren Rust 30" Squat 12x 70% van 1RM Lunge 6x elke kant afwisselend <u>Superset 2</u> : 3x uitvoeren Rust 30" Military Press 12x 70% van 1RM Split Level Push-Up 12x <u>Superset 3</u> : 3x uitvoeren Rust 30" Deadlift 12x 70% van 1RM Backbridge Pull op Fitbal 12x <u>Superset 4</u> : 3x uitvoeren Rust 30" Pull-Up 12x 70% van 1RM One Arm Row 12x 70% van 1RM
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Woensdag_(w5)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Donderdag_(w5)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	45'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Fartlek
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 2 tijdens herstel

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
	5x100 m versnellen + 100 m wandelen
Kern	30" Duurloop met daarin 4x2' sneller op een moment naar keuze
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Vrijdag_(w5)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	750m
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Techniektraining
<i>Doelstelling</i>	Herstel, Techniek verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1 gedurende de hele training

Opwarming	2x (50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag)
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
Kern	2x (50m techniek schoolslag – 50m schoolslag) Rust 10"
Cooling-Down	150m naar keuze

Krachttraining 3

Zie eerder voor meer uitleg.

Zaterdag_(w5)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	245'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 5kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w5)

Krachttraining 3

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 6

Maandag_(w6)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	950m
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Korte Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob vermogen verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 gedurende de intervallen

Opwarming	50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
	50m techniek bovenlichaam crawl – 50m techniek onderlichaam crawl 50m – techniek bovenlichaam schoolslag
Kern	2x (10x25m – Rust 5") 1' Rust tussen de sets
Cooling-Down	150m naar keuze

Dinsdag_(w6)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	60'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Rustige Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
Kern	45'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Krachttraining 3

Zie eerder voor meer uitleg.

Woensdag^(w6)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Donderdag^(w6)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	46'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Middellange Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 1 tijdens herstel (rustig lopen)

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
Kern	3x (5' snel – 2' rustig)
	5x100 m versnellen + 100 m wandelen
Cooling-Down	10' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Vrijdag_(w6)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	1050m
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Techniektraining
<i>Doelstelling</i>	Herstel, Techniek verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1 gedurende de hele training

Opwarming	2x (50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag)
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
Kern	3x (50m techniek schoolslag – 50m schoolslag Rust 10'')
	Rust 1'
	3x (50m techniek crawl – 50m crawl Rust 10'')
Cooling-Down	150m naar keuze

Krachttraining 3

Zie eerder voor meer uitleg.

Zaterdag_(w6)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	265'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 5kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w6)

Krachttraining 3

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 7

Maandag_(w7)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	53'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Middellange Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 1 tijdens herstel

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
Kern	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
5x100 m versnellen + 100 m wandelen	
4x (5' snel – 2' rustig)	
Cooling-Down	10' Loslopen
Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren	

Dinsdag_(w7)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	65'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Rustige Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
Kern	50'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Krachttraining 3

Zie eerder voor meer uitleg.

Woensdag_(w7)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Donderdag_(w7)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	55'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Lange Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 1 tijdens herstel

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
	5x100 m versnellen + 100 m wandelen
Kern	3x (7' snel – 3'rustig)
Cooling-Down	10' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Vrijdag_(w7)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	1050m
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Techniektraining
<i>Doelstelling</i>	Herstel, Techniek verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1 gedurende de hele training

Opwarming	2x (50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag)
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
Kern	3x (50m techniek crawl – 50m crawl Rust 10'')
	Rust 1'
	3x (50m techniek schoolslag – 50m schoolslag Rust 10'')
Cooling-Down	150m naar keuze

Krachttraining 3

Zie eerder voor meer uitleg.

Zaterdag_(w7)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	290'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 5kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w7)

Krachttraining 3

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 8

Maandag^(w8)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	850m
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Korte Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob vermogen verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 gedurende de intervallen

Opwarming	50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
	50m techniek bovenlichaam crawl – 50m techniek onderlichaam crawl 50m – techniek bovenlichaam schoolslag
Kern	2x (8x25m – Rust 5'') 1' Rust tussen de sets
Cooling-Down	150m naar keuze

Dinsdag^(w8)

Krachttraining 4

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, Dumbbells, (Rugzak), (Elastiek), Fitbal

Opwarming	Stretching	30" Armen Ronddraaien 30" Hamstrings actief 30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal)
	Core	2x elke oefening, 15" rust Voorwaartse plank 30" Backbridge 30" Russian Twist 12x elke kant
	Evenwicht /Balans	Single leg squat 2x (10x op elk been) Rust 15" Single leg ball chop 1x (10x op elk been) Rust 15"
	Reactieve Training	Squat Jump 2x10 Rust 30"
	SAQ	Speedladder 1 contact tussen de ladders 2x Rust 30" 2 contacten tussen de ladders 2x Rust 30"
Kern	Kracht	<u>Superset 1</u> : 2x uitvoeren Rust 30" Squat 12x 70% van 1RM Lunge 6x elke kant <u>Superset 2</u> : 2x uitvoeren Rust 30" Military Press 12x 70% van 1RM Split Level Push-Up 12x <u>Superset 3</u> : 2x uitvoeren Rust 30" Deadlift 12x 70% van 1RM Backbridge Pull op Fitbal 12x <u>Superset 4</u> : 2x uitvoeren Rust 30" Pull-Up 12x 70% van 1RM One Arm Row 12x 70% van 1RM
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Woensdag_(w8)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Donderdag_(w8)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	50'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Fartlek
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 2 tijdens herstel

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
Kern	30" Duurloop met daarin 4x2' sneller op een moment naar keuze
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Vrijdag_(w8)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	850m
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Techniektraining
<i>Doelstelling</i>	Herstel, Techniek verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1 gedurende de hele training

Opwarming	2x (50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag)
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
Kern	2x (50m techniek crawl – 50m crawl Rust 10'')
	Rust 1'
	2x (50m techniek schoolslag – 50m schoolslag Rust 10'')
Cooling-Down	150m naar keuze

Krachttraining 4

Zie eerder voor meer uitleg.

Zaterdag_(w8)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	245'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 5kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w8)

Krachttraining 4

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 9

Maandag_(w9)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	1050m
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Korte Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob vermogen verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 gedurende de intervallen

Opwarming	50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
	50m techniek bovenlichaam schoolslag – 50m techniek onderlichaam schoolslag 50m – techniek bovenlichaam crawl
Kern	2x (6x50m – Rust 10”) 1’ Rust tussen de sets
Cooling-Down	150m naar keuze

Dinsdag_(w9)

Krachttraining 5

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Fitness (Fitbal, Bokszak, BankjeBarbell,Kettlebell, Pulldown machine)

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & choprechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	3x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 3x12 Rust 30" Single leg box hop ups 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactive Training	Jumping Lunges 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Kern	Anaerobe Power	6x (30" All-Out op de bokszak) Rust 2' Maximale Intensiteit: Borgschaal 5
	Kracht	Techniektraining Krachtoefeningen ter voorbereiding op de work-out van vrijdag. (!! Focus op techniek/correcte uitvoering!!) 3' Rust tussen de sets 4x (KB Swings 8x (Rust 1')) 4x(Explosieve Push-Ups 5x (Rust 1')) 4x(Burpees 8x (Rust 1')) 4x(Explosieve Pull-Ups 5x (Rust 1'))
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Woensdag^(w9)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	50'
<i>Kledij</i>	Militair + Botinnen
<i>Programma</i>	Rustige Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
Kern	35'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Donderdag_(w9)

Training Hindernissenpiste/koordenpiste

<i>Totale duur</i>	+/- 90'
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Korte Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen, Techniek op de hindernissen verbeteren, Techniek op de koordenpiste verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 2 tijdens herstel
<i>Focuspunt</i>	Let bij gedurende de hele training zeker op een goede receptie techniek bij de landingen. Voor de test dient u de piste zonder tijdslimiet te overschrijden. We raden u dan ook aan om de controle te houden tijdens de uitvoeringen en geen onnodige risico's te nemen.

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
Kern	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
	30" Armen voorwaarts zwaaien
	30" Armen achterwaarts zwaaien
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
	20' Technische uitvoering van hindernis naar keuze
	Alle even hindernissen op lijn 1 Rust 2'30"
	Alle oneven hindernissen op lijn 1 Rust 2'30"
	Alle even hindernissen op lijn 2 Rust 2'30"
	Alle oneven hindernissen op lijn 2 Rust 2'30"
Cooling-Down	Alle even hindernissen op lijn 3 Rust 2'30"
	Alle oneven hindernissen op lijn 3 Rust 2'30"
	1 lengte klimmen op het koord (focus op techniek s-methode)
	1x portiek op enkel koord + 1 lengte enkele catcrawl
	5' Loslopen
Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren	

Vrijdag_(w9)

Krachttraining 6

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Kettlebell

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & choprechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	3x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 3x12 Rust 30" Single leg box hop ups 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactive Training	Jumping Lunges 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Kern	Anaerobe Capaciteit	4x AMRAP in 2'30" Rust 5' 10 KB Swings 5 Explosieve Push-Ups 10 Burpees 5 Explosieve Pull-Ups
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Zaterdag_(w9)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	265'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 25kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag^(w9)

Krachttraining 7

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Fitness (Fitbal, Bokszak, BankjeBarbell,Kettlebell, Pulldown machine)

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & choprechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	3x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 3x12 Rust 30" Single leg box hop ups 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactieve Training	Jumping Lunges 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Kern	Kracht	<u>Superset 1</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Squat 5x 85% van 1RM Rust 1' 1 leg jump 8x elke kant explosief <u>Superset 2</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Bench Press 5x 85% van 1RM Rust 1' Military Press 8x 30% van 1RM explosief <u>Superset 3</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Deadlift 5x 85% van 1RM Rust 1' KB Swing 8x 30% van 1RM explosief <u>Superset 4</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Pull-Down 5x 85% van 1RM Rust 1' Inverted row 8x explosief
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Week 10

Maandag_(w10)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	1050m
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Middellange Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob vermogen verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 gedurende de intervallen

Opwarming	50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
	50m techniek bovenlichaam schoolslag – 50m techniek onderlichaam schoolslag 50m – techniek bovenlichaam crawl
Kern	2x (3x100m – Rust 10'') 1' Rust tussen de sets
Cooling-Down	150m naar keuze

Dinsdag_(w10)

Krachttraining 5

Zie eerder voor meer uitleg.

Woensdag_(w10)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	55'
<i>Kledij</i>	Militair + Botinnen + Lege Day-Pack
<i>Programma</i>	Rustige Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Opwarming	5' loslopen
	30'' Knieën heffen
	30'' Lopen
	30'' Hielen heffen
	30'' Lopen
	30'' Grond Tikken met gestrekte benen
	30'' Lopen
Kern	40'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Donderdag^(w10)

Training Hindernissenpiste/koordenpiste

<i>Totale duur</i>	80'
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Middellange Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen, Techniek op de hindernissen verbeteren, Techniek op de koordenpiste verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (! GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 2 tijdens herstel
<i>Focuspunt</i>	Let bij gedurende de hele training zeker op een goede receptie techniek bij de landingen. Voor de test dient u de piste zonder tijdslimiet te overschrijden. We raden u dan ook aan om de controle te houden tijdens de uitvoeringen en geen onnodige risico's te nemen.

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
	30" Armen voorwaarts zwaaien
	30" Armen achterwaarts zwaaien
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
	20' Technische uitvoering van hindernis naar keuze
Kern	4x 5' aan 1 stuk de hindernissenpiste afwerken (wanneer u aan het einde bent gaat u meteen door naar de 1 ^e hindernis) – Rust 2' rustig lopen
	2 Touwlengtes klimmen (focus op techniek)
	2x (Portiek uitvoeren + een lengte enkele catcrawl)
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Vrijdag_(w10)

Krachttraining 8

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Kettlebell

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & choprechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	3x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 3x12 Rust 30" Single leg box hop ups 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactive Training	Jumping Lunges 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Kern	Anaerobe Capaciteit	5x AMRAP in 2'30" Rust 5' 10 KB Swings 5 Explosieve Push-Ups 10 Burpees 5 Explosieve Pull-Ups !All-out inspanning!
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Zaterdag_(w10)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	290'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 25kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w10)

Krachttraining 7

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 11

Maandag^(w11)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	1050m
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Korte Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob vermogen verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 gedurende de intervallen

Opwarming	50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
	50m techniek bovenlichaam schoolslag – 50m techniek onderlichaam schoolslag 50m – techniek bovenlichaam crawl
Kern	2x (6x50m – Rust 10") 1' Rust tussen de sets
Cooling-Down	150m naar keuze

Dinsdag^(w11)

Krachttraining 9

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Fitness (Fitbal, Bokszak, BankjeBarbell,Kettlebell, Pulldown machine)

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & choprechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	3x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 3x12 Rust 30" Single leg box hop ups 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactive Training	Jumping Lunges 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Kern	Anaerobe Power	5x (40" All-Out op de bokszak) Rust 2'40" Maximale Intensiteit: Borgschaal 5
	Kranch	<u>Superset 1</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Squat 5x 85% van 1RM Rust 1' 1 leg jump 8x elke kant explosief <u>Superset 2</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Bench Press 5x 85% van 1RM Rust 1' Military Press 8x 30% van 1RM explosief <u>Superset 3</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Deadlift 5x 85% van 1RM Rust 1' KB Swing 8x 30% van 1RM explosief <u>Superset 4</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Pull-Down 5x 85% van 1RM Rust 1' Inverted row 8x explosief
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Woensdag_(w11)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	60'
<i>Kledij</i>	Militair + Botinnen + Day-Pack 3kg
<i>Programma</i>	Rustige Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
Kern	45'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Donderdag^(w11)

Training Hindernissenpiste/koordenpiste

<i>Totale duur</i>	60'
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Lange Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen, Techniek op de hindernissen verbeteren, Techniek op de koordenpiste verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 2 tijdens herstel
<i>Focuspunt</i>	Let bij gedurende de hele training zeker op een goede receptie techniek bij de landingen. Voor de test dient u de piste zonder tijdslimiet te overschrijden. We raden u dan ook aan om de controle te houden tijdens de uitvoeringen en geen onnodige risico's te nemen.

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
	30" Armen voorwaarts zwaaien
	30" Armen achterwaarts zwaaien
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
	20' Technische uitvoering van hindernis naar keuze
Kern	3x 7' aan 1 stuk de hindernissenpiste afwerken (wanneer u aan het einde bent gaat u meteen door naar de 1 ^e hindernis) – Rust 2' rustig lopen
	2 Touwlengtes klimmen (focus op techniek)
	2x (Portiek uitvoeren + een lengte enkele catcrawl)
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Vrijdag_(w11)

Krachttraining 8

Zie eerder voor meer uitleg.

Zaterdag_(w11)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	315'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 25kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w11)

Krachttraining 7

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 12

Maandag^(w12)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	1050m
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Middellange Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob vermogen verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 gedurende de intervallen

Opwarming	50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
	50m techniek bovenlichaam schoolslag – 50m techniek onderlichaam schoolslag 50m – techniek bovenlichaam crawl
Kern	2x (3x100m – Rust 10'') 1' Rust tussen de sets
Cooling-Down	150m naar keuze

Dinsdag_(w12)

Krachttraining 10

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Fitness (Fitbal, Bokszak, BankjeBarbell,Kettlebell, Pulldown machine)

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & choprechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	3x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 3x12 Rust 30" Single leg box hop ups 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactieve Training	Jumping Lunges 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Kern	Anaerobe Power	2x (40" All-Out op de bokszak) Rust 2'40" Maximale Intensiteit: Borgschaal 5
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Woensdag_(w12)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Donderdag^(w12)

Training Hindernissenpiste

<i>Totale duur</i>	55'
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Fartlek
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen, Techniek op de hindernissen verbeteren, Techniek op de koordenpiste verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens het werken op de hindernissenpiste (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 2 tijdens herstel
<i>Focuspunt</i>	Let bij gedurende de hele training zeker op een goede receptie techniek bij de landingen. Voor de test dient u de piste zonder tijdslimiet te overschrijden. We raden u dan ook aan om de controle te houden tijdens de uitvoeringen en geen onnodige risico's te nemen.

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
	30" Armen voorwaarts zwaaien
	30" Armen achterwaarts zwaaien
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
	20' Technische uitvoering van hindernis naar keuze
Kern	20' Duurloop + 3x op een moment naar keuze 1 lijn naar keuze op de hindernissenpiste overschrijden
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Vrijdag^(w12)

Krachttraining 11

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Kettlebell

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & choprechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	3x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 3x12 Rust 30" Single leg box hop ups 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactive Training	Jumping Lunges 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Kern	Anaerobe Capaciteit	2x AMRAP in 2'30" Rust 3'45" 10 KB Swings 5 Explosieve Push-Ups 10 Burpees 5 Explosieve Pull-Ups !All-out inspanning!
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Zaterdag_(w12)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	265'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 25kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w12)

Krachttraining 7

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 13

Maandag_(w13)

Looptraining/Techniektraining Koorden

<i>Totale duur</i>	60'
<i>Kledij</i>	Militair + Botinnen + Day Pack 3kg
<i>Programma</i>	Lange Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 1 tijdens herstel

Opwarming (Zonder Day-Pack)	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
	5x100 m versnellen + 100 m wandelen
Kern	4x (6' snel – 2'rustig)
	3 lengtes klimmen op koord
	3x (portiek + lengte enkele catcrawl)
Cooling-Down	10' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Dinsdag_(w13)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	+850m
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Weerstandstraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob vermogen verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 gedurende de intervallen

Opwarming	50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
	50m techniek bovenlichaam Crawl – 50m techniek onderlichaam Crawl 50m – techniek bovenlichaam Schoolslag
Kern	4x (50" all out – Rust 3'20")
Cooling-Down	150m naar keuze

Krachttraining 12

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Fitness (Fitbal, Bokszak, BankjeBarbell,Kettlebell, Pulldown machine)

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & choprechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	3x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 3x12 Rust 30" Single leg box hop ups 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactieve Training	Jumping Lunges 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Kern	Kracht	<u>Superset 1</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Squat 5x 85% van 1RM Rust 1' 1 leg jump 8x elke kant explosief <u>Superset 2</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Military Press 5x 85% van 1RM Rust 1' Alternating Chest Press 8x 30% van 1RM explosief <u>Superset 3</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Hip Extension 5x 85% van 1RM Rust 1' Deadlift To Upright Row 8x 30% van 1RM explosief <u>Superset 4</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Supported 1 Arm Row 5x elke kant 85% van 1RM Rust 1' Pull-Over 8x explosief
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Woensdag^(w13)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	55'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Rustige Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
Kern	40'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Donderdag^(w13)

Training Hindernissenpiste

<i>Totale duur</i>	60'
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Lange Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen, Techniek op de hindernissen verbeteren, Techniek op de koordenpiste verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 2 tijdens herstel
<i>Focuspunt</i>	Let bij gedurende de hele training zeker op een goede receptie techniek bij de landingen. Voor de test dient u de piste zonder tijdslimiet te overschrijden. We raden u dan ook aan om de controle te houden tijdens de uitvoeringen en geen onnodige risico's te nemen.

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
	30" Armen voorwaarts zwaaien
	30" Armen achterwaarts zwaaien
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
	20' Technische uitvoering van hindernis naar keuze
Kern	3x 7' aan 1 stuk de hindernissenpiste afwerken (wanneer u aan het einde bent gaat u meteen door naar de 1 ^e hindernis) – Rust 1'30" rustig lopen
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Vrijdag^(w13)

Krachttraining 13

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Kettlebell

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & chop rechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	3x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 3x12 Rust 30" Single leg box hop ups 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactive Training	Jumping Lunges 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Kern	Anaerobe Capaciteit	5x 2'30" All-Out op boksbal Rust 2'30
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Zaterdag_(w13)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	290'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 25kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w13)

Krachttraining 12

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 14

Maandag_(w14)

Looptraining/Techniektraining Koorden

<i>Totale duur</i>	60'
<i>Kledij</i>	Militair + Botinnen + Day Pack 4kg
<i>Programma</i>	Lange Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 1 tijdens herstel

Opwarming (Zonder Day-Pack)	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
5x100 m versnellen + 100 m wandelen	
Kern	4x (6' snel – 1'30" rustig)
	3 lengtes klimmen op koord
	3x (portiek + lengte enkele catcrawl)
Cooling-Down	10' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Dinsdag_(w14)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	+950m
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Weerstandstraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob vermogen verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 gedurende de intervallen

Opwarming	50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
	50m techniek bovenlichaam Crawl – 50m techniek onderlichaam Crawl 50m – techniek bovenlichaam Schoolslag
Kern	6x (50" all out – Rust 3'20")
Cooling-Down	150m naar keuze

Krachttraining 12

Zie eerder voor meer uitleg.

Woensdag^(w14)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	60'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Rustige Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
Kern	45'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Donderdag^(w14)

Training Hindernissenpiste

<i>Totale duur</i>	60'
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Lange Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen, Techniek op de hindernissen verbeteren, Techniek op de koordenpiste verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 2 tijdens herstel
<i>Focuspunt</i>	Let bij gedurende de hele training zeker op een goede receptie techniek bij de landingen. Voor de test dient u de piste zonder tijdslimiet te overschrijden. We raden u dan ook aan om de controle te houden tijdens de uitvoeringen en geen onnodige risico's te nemen.

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
	30" Armen voorwaarts zwaaien
	30" Armen achterwaarts zwaaien
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
	20' Technische uitvoering van hindernis naar keuze
Kern	2x 10' aan 1 stuk de hindernissenpiste afwerken (wanneer u aan het einde bent gaat u meteen door naar de 1 ^e hindernis) – Rust 1'30" rustig lopen
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Vrijdag^(w14)

Krachttraining 14

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Kettlebell

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & chop rechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	3x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 3x12 Rust 30" Single leg box hop ups 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactive Training	Jumping Lunges 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Kern	Anaerobe Capaciteit	6x 2'30" All-Out op boksbal Rust 2'30
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Zaterdag_(w14)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	315'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 25kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w14)

Krachttraining 12

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 15

Maandag_(w15)

Looptraining/Techniektraining Koorden

<i>Totale duur</i>	45'
<i>Kledij</i>	Militair + Botinnen + Day Pack 5kg
<i>Programma</i>	Middelange Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 1 tijdens herstel

Opwarming (Zonder Day-Pack)	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
5x100 m versnellen + 100 m wandelen	
Kern	4x (5' snel – 1'30" rustig)
	2 lengtes klimmen op koord
	2x (portiek + lengte enkele catcrawl)
Cooling-Down	10' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Dinsdag_(w15)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	+850m
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Weerstandstraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob vermogen verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 gedurende de intervallen

Opwarming	50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
	50m techniek bovenlichaam Crawl – 50m techniek onderlichaam Crawl 50m – techniek bovenlichaam Schoolslag
Kern	4x (50" all out – Rust 3'20")
Cooling-Down	150m naar keuze

Krachttraining 15

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Fitness (Fitbal, Bokszak, BankjeBarbell, Kettlebell, Pulldown machine)

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & choprechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	3x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 3x12 Rust 30" Single leg box hop ups 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactive Training	Jumping Lunges 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Kern	Krach	<u>Superset 1</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Squat 4x 85% van 1RM Rust 1' 1 leg jump 6x elke kant explosief <u>Superset 2</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Military Press 4x 85% van 1RM Rust 1' Alternating Chest Press 6x 30% van 1RM explosief <u>Superset 3</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Hip Extension 4x 85% van 1RM Rust 1' Deadlift To Upright Row 6x 30% van 1RM explosief <u>Superset 4</u> : 4x uitvoeren Rust 3' Supported 1 Arm Row 4x elke kant 85% van 1RM Rust 1' Pull-Over 6x explosief
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Woensdag^(w15)

Looptraining

<i>Totale duur</i>	45'
<i>Kledij</i>	Sport
<i>Programma</i>	Rustige Duurloop
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Opwarming	5' loslopen
	30" Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
Kern	30'
Cooling-Down	5' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Donderdag^(w15)

Training Hindernispiste/koordenpiste

<i>Totale duur</i>	+/- 80'
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Korte Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen, Techniek op de hindernissen verbeteren, Techniek op de koordenpiste verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 2 tijdens herstel
<i>Focuspunt</i>	Let bij gedurende de hele training zeker op een goede receptie techniek bij de landingen. Voor de test dient u de piste zonder tijdslimiet te overschrijden. We raden u dan ook aan om de controle te houden tijdens de uitvoeringen en geen onnodige risico's te nemen.

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
Kern	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
	30" Armen voorwaarts zwaaien
	30" Armen achterwaarts zwaaien
	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
	10' Technische uitvoering van hindernis naar keuze
	Alle even hindernissen op lijn 1 Rust 2'30"
	Alle oneven hindernissen op lijn 1 Rust 2'30"
	Alle even hindernissen op lijn 2 Rust 2'30"
	Alle oneven hindernissen op lijn 2 Rust 2'30"
Cooling-Down	Alle even hindernissen op lijn 3 Rust 2'30"
	Alle oneven hindernissen op lijn 3 Rust 2'30"
Cooling-Down	5' Loslopen
	Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Vrijdag^(w15)

Krachttraining 16

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Kettlebell

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & choprechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	3x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 3x12 Rust 30" Single leg box hop ups 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactive Training	Jumping Lunges 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Kern	Anaerobe Capaciteit	4x 3' All-Out op boksbal Rust 3'
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Zaterdag_(w15)

Wandeltraining

<i>Totale duur</i>	265'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 25kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w15)

Krachttraining 15

Zie eerder voor meer uitleg.

Week 16

Maandag_(w16)

Looptraining/Techniektraining Koorden

<i>Totale duur</i>	45'
<i>Kledij</i>	Militair + Botinnen + Day Pack 5kg
<i>Programma</i>	Middelange Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!GeenAll-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 1 tijdens herstel

Opwarming (Zonder Day-Pack)	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
5x100 m versnellen + 100 m wandelen	
Kern	2x (5' snel – 1'30" rustig)
	1 lengte klimmen op koord
	1x (portiek + lengte enkele catcrawl)
Cooling-Down	10' Loslopen Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Dinsdag_(w16)

Zwemtraining

<i>Totale duur</i>	+650m
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Weerstandstraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob vermogen verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 gedurende de intervallen

Opwarming	50m naar Keuze – 50m crawl – 50m Schoolslag
	Armen losdraaien, Schouders stretchen, Ja knikken, nee schudden
	50m techniek bovenlichaam Crawl – 50m techniek onderlichaam Crawl 50m – techniek bovenlichaam Schoolslag
Kern	2x (50" all out – Rust 3'20")
Cooling-Down	150m naar keuze

Krachttraining 17

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Fitness (Fitbal, Bokszak, BankjeBarbell, Kettlebell, Pulldown machine)

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & choprechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	2x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 2x12 Rust 30" Single leg box hop ups 2x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactive Training	Jumping Lunges 2x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	3x 8-cone Drill*
Kern	Kracht	<u>Superset 1</u> : 2x uitvoeren Rust 3' Squat 4x 85% van 1RM Rust 1' 1 leg jump 6x elke kant explosief <u>Superset 2</u> : 2x uitvoeren Rust 3' Military Press 4x 85% van 1RM Rust 1' Alternating Chest Press 6x 30% van 1RM explosief <u>Superset 3</u> : 2x uitvoeren Rust 3' Hip Extension 4x 85% van 1RM Rust 1' Deadlift To Upright Row 6x 30% van 1RM explosief <u>Superset 4</u> : 2x uitvoeren Rust 3' Supported 1 Arm Row 4x elke kant 85% van 1RM Rust 1' Pull-Over 6x explosief
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Woensdag_(w16)

Rustdag

Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Donderdag^(w16)

Training Hindernispiste/koordenpiste

<i>Totale duur</i>	+- 60'
<i>Kledij</i>	Militair
<i>Programma</i>	Korte Intervaltraining
<i>Doelstelling</i>	Aeroob Vermogen, Techniek op de hindernissen verbeteren, Techniek op de koordenpiste verbeteren
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 3 tijdens intervallen (!Geen All-Out Inspanning, Aeroob Blijven!) Borgschaal 2 tijdens herstel
<i>Focuspunt</i>	Let bij gedurende de hele training zeker op een goede receptie techniek bij de landingen. Voor de test dient u de piste zonder tijdslimiet te overschrijden. We raden u dan ook aan om de controle te houden tijdens de uitvoeringen en geen onnodige risico's te nemen.

Opwarming	5' loslopen
	30" Rechter Knie heffen
	30" Linker Knie heffen
	30" Beide Knieën heffen
	30" Lopen
	30" Rechter Hiel heffen
	30" Linker Hiel heffen
Kern	30" Beide Hielen heffen
	30" Lopen
	30" Grond Tikken met gestrekte benen
	30" Lopen
	30" Kaatsen vanuit de enkels
	30" Armen voorwaarts zwaaien
	30" Armen achterwaarts zwaaien
Cooling-Down	4x100 m versnellen + 100 m wandelen
	10' Technische uitvoering van hindernis naar keuze
	Alle even hindernissen op lijn 1 Rust 2'30"
	Alle oneven hindernissen op lijn 2 Rust 2'30"
	Alle even hindernissen op lijn 3 Rust 2'30"
Cooling-Down	5' Loslopen
	Stretching Kuiten, Quadriceps, Hamstrings, Heupbuigers, Bilspieren

Vrijdag^(w16)

Krachttraining 18

<i>Kledij</i>	Sport
<i>Benodigdheden</i>	Tennis-/Lacrossbal, Matje, Lichte Bal, Speedladder, (Rugzak), Elastiek, Kettlebell

Opwarming	Stretching	30" SMR op overactieve spiergroep (met tennis/lacross bal) 15x Prisoner squat 15x lift & choprechts 15x lift & chop links 12x lunge voor achter zij (2x voor achter zij rechts, 2x voor achter zij links)
	Core	2x elke oefening, 30" rust Zijwaartse plank rechts + exorotatie 12x Zijwaartse plank links + exorotatie 12x Fitbal Bal Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Evenwicht /Balans	Speed Skater 2x12 Rust 30" Single leg box hop ups 3x12 (6 rechts – 6 links) Rust 30"
	Reactive Training	Jumping Lunges 2x12 (6 rechts – 6 links) Rust 45"
	SAQ	3x 8-cone Drill*
Kern	Anaerobe Capaciteit	2x 3' All-Out op boksbal Rust 3'
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest

Zaterdag_(w16)

Wandeltraining

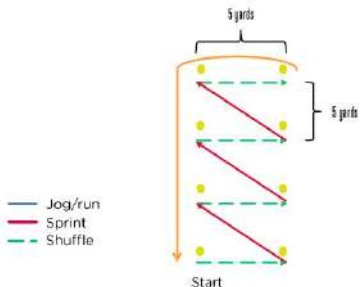
<i>Totale duur</i>	120'
<i>Kledij</i>	Militair + Rugzak van 25kg
<i>Programma</i>	Lange Duurtraining
<i>Doelstelling</i>	Basisconditie
<i>Intensiteit</i>	Borgschaal 1

Zondag_(w16)

Rustdag

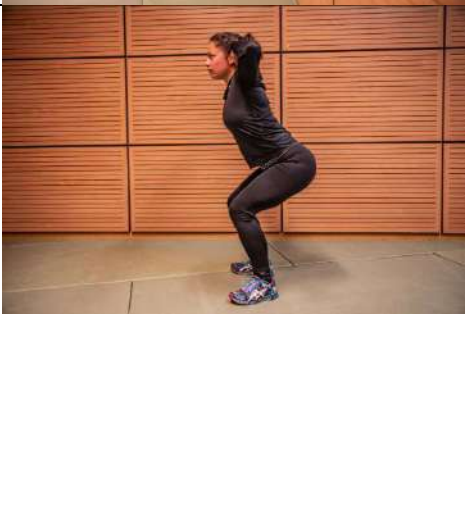
Optioneel: Stretching/Mobiliteit sessie

Bijlage:

	Naam	Uitleg
	8-Cone Drill	Deze drill kan zowel met de start naar rechts als met de start naar links uitgevoerd worden.
	Stretching Borst & Rugspier	
	Stretching Hamstrings staand (statisch)	

		Stretching Kuiten staand	
		Stretching Heupbuigers Voorste knie naar voor duwen en spanning creëren vooraan het achterste been	
		Stretching Bilspier	

	Actieve Hamstringsstretch	Strek been, indien u te weinig spanning voelt kan u de top van uw tenen naar u toe trekken
	Grond tikken met gestrekte benen	Zet telkens een stap voorwaarts & reik naar de grond

	Stretching Kuiten	Voeten wijzen voorwaarts, de hiel van de achterste voet blijft op de grond, bekken naar voor duwen
	PrisonerSquat	Voer een squat uit met de armen achter het hoofd. De voeten wijzen naar voor en staan iets breder dan de heup, probeer de romp zo recht mogelijk te houden. Zoek een diepte op waarop u nog net de controle over de rug kan houden (als u dieper gaat merkt u dat u zal compenseren door de romp naar voor te brengen)

	Lift & Chop	Plaats 1 voet voor & 1 voet achter, het is alsof u een voorwerp van één kan optilt en net voorbij het centrum bovenaan brengt. (Voer de oefening aan 2 kanten uit) De rug blijft recht in heel de beweging.
	Voorwaartse plank	Armen zijn op schouderbreedte, rug is recht (rechte lijn tussen schouders en heup), hoofd is in het verlengde van de romp (nek in lijn met ruggenwervels)

	Back Bridge	Enkel de steunen op de hielen, rechte lijn tussen knie bekken en schouders. U kan de oefening moeilijker maken door 1 been te strekken.
	Zijwaartse plank	Rechte lijn tussen schouder heup en enkel, hoofd in het verlengde van de romp



Russian Twist

Rug recht houden (fiere houding), schouders roteren

Deze oefening kan moeilijker gemaakt worden door verder naar achter te leunen of door de benen meer te strekken (bewaar de controle over de rug!)



Single Leg Squat

Buiging door de knie op 1 been, Knie blijft recht vooruit wijzen, het is niet de bedoeling om zo diep mogelijk te gaan maar wel om de controle te zoeken & het evenwicht te houden (voer de 2 kanten uit), armen gaan mee in gekruiste coördinatie



SquatJump

Zak in een squat en spring, controleer de landing (maak deze zo zacht mogelijk) en ga door in een squat, knieën blijven boven de enkels (niet naar binnen knikken bij afzet of landing -> u kan dit eventueel filmen om uzelf te controleren)



Lunge

Rug recht, onderaan een hoek van 90° in beide knieën, bovenaan de knieën niet overstrekken
Oefening kan ook uitgevoerd worden met gewicht (rugzak, DB, BB, ...)





Speedskater

Gekruist overstappen, zakken en terug opkomen
(zijketen op rek brengen en daarna
samentrekken)
Romp blijft rechtop
Deze oefening kan ook al springend worden
uitgevoerd (sprong van de ene naar de andere
kant met steun op 1 been)



Burpee

In voorligsteun het hoofd in het verlengde met de romp, rug recht (zeker niet hol), bij het springen de knieën boven de enkels houden (zeker niet naar binnen laten gaan), de landing controleren (zacht)



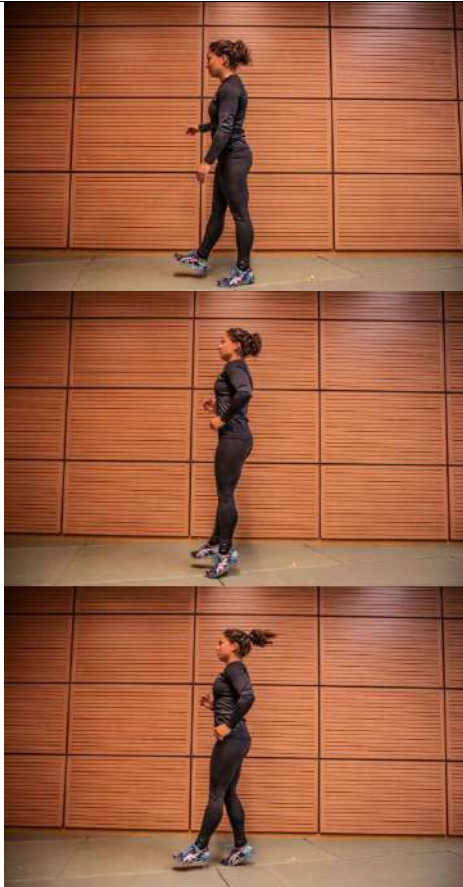
One Leg Jump

Dezelfde techniek als bij de One Leg Squat toepassen, Zachte landing!, armen in gekruiste coördinatie meenemen



Lunge Voor Achter Zij

Romp recht houden



Kaatsen

Explosief vanuit de enkels springen, tenen optrekken, armen in gekruiste coördinatie meenemen



Single Leg Ball Chop

Op 1 been de bal van de ene kant van het lichaam naar de andere kant van het lichaam brengen terwijl u de heup strekt, knie boven de enkel houden, buikspieren goed aanspannen, rug recht houden ook bij het uitstrekken van de bal boven het hoofd, bij het rechtekomen de knie niet overstreken (kleine buiging houden)
2 kanten uitvoeren



Single Leg Wall-Ball

Kleine buiging in steunbeen (stabiele positie), Bal naar boven (tegen de muur) werpen en terug opvangen
Voer de oefening zowel links als rechts uit



Split Level Push-Up

Rug recht houden, op de tenen of de knieën afhankelijk van uw niveau, hoofd in het verlengde van de romp houden (naar de grond kijken)



Fitball Back Bridge Pull

Start vanuit plank (rechte lijn tussen enkels, heup, schouders), de bal naar u toe trekken, de heup mee omhoog brengen
U kan de oefening moeilijker maken door het contact tussen de armen en de grond weg te nemen (of als tussenstap enkel met de bovenarmen contact te maken)



Back Bridge Pull-Over Throw

Explosief de buikspieren aanspannen en de bal voorwaarts werpen, bij het naar achter brengen van de bal steeds de schouders en onderrug onder controle houden



Box Jump Hold Step Of

Spring op de box, blijf even staan in de positie van receptie (corrigeer indien nodig), stap van de box (wissel elke keer van kant -> eerst met rechts afstappen, dan met links,...), Zo zacht mogelijk landen op de box (we maken gebruik van een relatief lage box)



	One Leg Box Hop-Ups	Zachte landing op de box (lage box max 50cm), gekruiste coördinatie, stap terug van de box



Bent Over Deadlift

De oefening bestaat uit een deadlift en een row, je buigt voorover, trekt de gewichten naar boven, laat ze weer zakken en je komt weer staan (dit is één herhaling)

Rug recht houden, spanning tussen de schouderbladen, de ellebogen dicht bij het lichaam houden bij het optrekken van de gewichten, hoofd blijft in het verlengde van de wervelkolom (zowel bij rechtstaan, naar voor kijken, als onderaan, schuin voor u naar de grond kijken)

De oefening wordt uitgevoerd met dumbbells (maar kan ook worden uitgevoerd met een rugzak).





Military Press

Polsen recht houden, rug recht (controle bewaren, zeker niet hol), bovenaan de armen strekken (maar niet overstrekken!), stabiele positie van het onderlichaam, voeten recht naar voor en op heupbreedte

Deze oefening kan uitgevoerd worden met dumbbells maar bijvoorbeeld ook met een rugzak





Deadlift To Upright Row

Combinatie van een deadlift en een upright row
Onderaan in de deadlift de rug recht houden,
hoofd in het verlengde van de romp, bovenaan in
de upright row de ellebogen tot op
schouderhoogte trekken



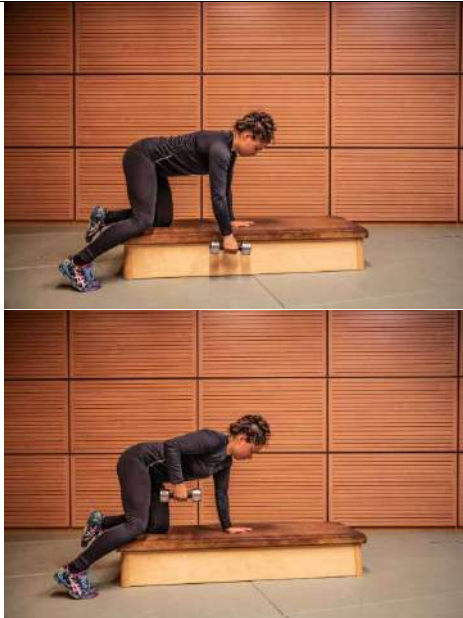
Alternating One Arm Row

Vanuit een voorovergebogen positie (rug recht, spanning tussen de schouderbladen) altemnerend 1 arm omhoog trekken, de elleboog dicht bij het lichaam houden, elleboog ongerveer tot ter hoogte van de romp trekken



Pull-Over

Vanuit lig op een bankje een gewicht boven het hoofd strekken en terugkomen tot schouderhoogte, de controle over de rug houden (ook wanneer het gewicht in de verste positie boven het hoofd is -> onderrug tegen het bankje duwen)



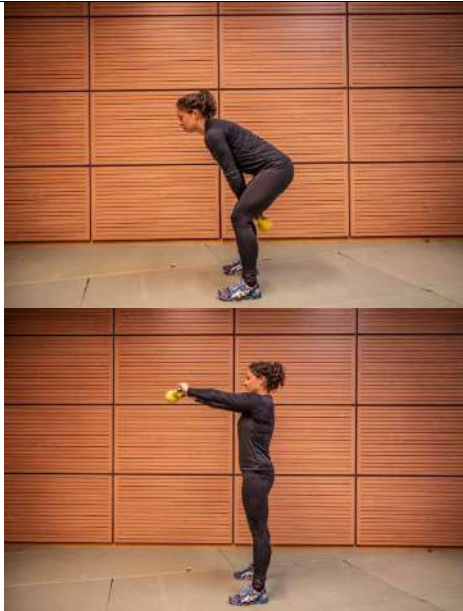
Supported 1 Arm Row

Rug recht, hoofd in het verlengde van de romp, de arm optrekken met de elleboog dicht bij het lichaam. Stoppen wanneer de elleboog ter hoogte van de romp is



Alternating Chest Press

Onderrug tegen het bankje duwen, gewicht laten zakken tot elleboog zich ter hoogte van de schouder bevindt, onderaan hoek van 90° in de elleboog, polsen recht, afwisselend links en rechts laten zakken



Kettlebell Swing

Voeten recht & op heupbreedte, rug recht, beweging inzetten door de heup te strekken (niet vanuit de knieën!), vooraan stoppen wanneer de kettlebell ter hoogte van de schouders is, achterste keten goed aanspannen



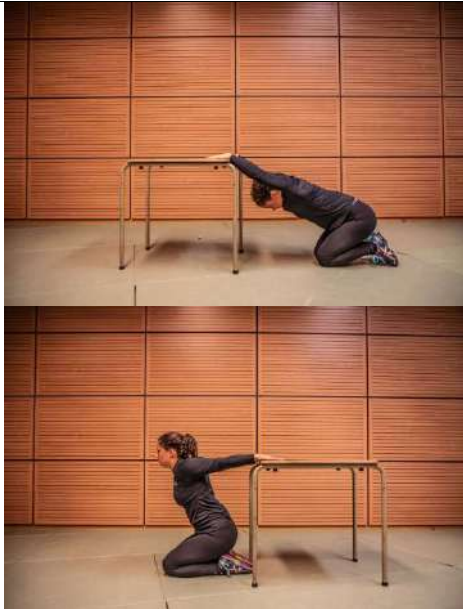
Single Leg Deadlift Pick-Up

Gebruik het vrije been als tegengewicht (uitstrekken naar achter), Blijf ook bovenaan op één been, rug recht houden, gebruik een licht voorwerp (fles, kegel)



Squat

Voeten recht naar voor, voeten op heupbreedte of iets breder, naar achter gaan zitten alsof u op een stoel gaat zitten, hielen blijven op de grond, Bovenlichaam zo recht mogelijk houden
U kan een rugzak met gewicht, een barbell, dumbbells,... gebruiken



Schouder Stretch (Voor & Achter)

Deze oefening kan worden uitgevoerd op de rand van het zwembad



Deadlift

Deze oefening wordt uitgevoerd met een barbell (maar kan ook met een kettlebell, rugzak, dumbbell,...)

De rug recht houden is extreem belangrijk (werk in het begin met een spiegel waarin u de positie van uw rug kan controleren), spanning tussen de schouderbladen, hoofd in het verlengde van de romp, voeten op heupbreedte, baar blijft dicht bij het lichaam



Hip Extension

Deze oefening wordt uitgevoerd met een barbell (maar kan ook met een rugzak,...), enkel de hielen maken contact met de grond, het bekken omhoog duwen tot in één lijn met de schouders en knieën



Zijwaartse Plank + Exorotatie

Rechte lijn tussen schouders, knie en enkels,
starten voorwaarts en de arm naar buiten
draaien (kleine beweging)
Deze oefening kan met een cable of elastiek
worden uitgevoerd



Inverted Row

Deze oefening kan worden gedaan aan een baar, trx, ptx,...

Vormspanning goed behouden (lichaam in een rechte lijn) optrekken tot ellebogen ter hoogte van de romp



Bench Press

Polsen recht, onderrug tegen de bank duwen, werken in een rechte lijn boven het borstbeen, ellebogen naar binnen trekken



Pull-Down

Rug recht, zelfde grip als u wenst te gebruiken bij het optrekken (eigen keuze), bovenaan het gewicht tegen houden en kleine buiging in de armen over houden (niet overstrekken)

[illegible]