

Fit aan de start

Trainingsprogramma voor de keuring



Koninklijke Landmacht



LANDMACHT Meer dan werk alleen

Ga aan de slag en kom fit aan de start!

Om te kunnen werken bij de Koninklijke Landmacht moet je heel wat in huis hebben. Mentaal moet je sterk in je schoenen staan en ook lichamelijk moet je aan een aantal eisen voldoen. Je moet niet alleen gezond zijn, maar ook fit!

In dit boekje staan twee trainingsprogramma's:

- Trainingsprogramma voor de keuring. Dit programma duurt zes weken en is gericht op de test die je moet afleggen op de keuring.
- Trainingsprogramma voor de start van de opleiding. Tussen de keuring en de start van de opleiding zit vaak een lange periode. Deze periode kun je gebruiken om je voor te bereiden op de militaire opleiding.

De belangrijkste boodschap van dit boekje is dan ook: Ga aan de slag en kom fit aan de start!





Trainingsprogramma voor de keuring

Dit programma is bedoeld om je voor te bereiden op de keuring. Het programma bestaat uit twee onderdelen:

- Training van het uithoudingsvermogen (hardlopen en fietsen)
- Krachttraining

HOE VERBETER IK MIJN UITHOUDINGSVERMOGEN?

Onder uithoudingsvermogen verstaan we dat je een activiteit lang vol kunt houden. Dit uithoudingsvermogen is prima te trainen. Je gaat dit in twee vormen doen: hardlopen en fietsen. Voor het fietsen kun je een racefiets of mountainbike gebruiken, maar het is beter om te trainen op de fiets in het fitnesscentrum. Op deze fiets kan je de zwaarte namelijk beter instellen.

DOEL VAN HET LOOPPROGRAMMA!

Na 6 weken ben je in staat om 30 minuten zonder pauze hard te lopen.

DOEL VAN HET FIETSPROGRAMMA!

Je kunt 30 minuten zonder pauze fietsen, met wisselende zwaarte.

HOE ZWAAR?

De zwaarte, of intensiteit waarmee je moet gaan trainen is niet altijd hetzelfde. In het trainingsschema op bladzijde 5 wordt dit aangegeven met drie verschillende kleuren.

TIPS VOOR HET HARDLOPEN!

- draag goede loopschoenen (dus geen zaalschoenen)
- begin elke training rustig (warming-up) en ga niet aan het eind van de training het laatste stukje sprinten

- loop zoveel mogelijk op een zachte ondergrond in plaats van op asfalt
- beëindig de training met een cooling-down (5 minuten uitlopen in zeer rustig tempo)
- heb je klachten (bijvoorbeeld aan enkels, schenen of knieën) ga dan niet hardlopen; fietsen kan eventueel wel

TIPS VOOR HET FIETSEN!

- zet het zadel niet te laag of te hoog (been mag net niet gestrekt zijn, als de trapper in de laagste stand is)
- begin elke training rustig (warming-up) en voer het tempo langzaam op
- beëindig de training met een cooling-down (5 minuten fietsen in zeer rustig tempo)

HOE VERBETER IK MIJN KRACHT?

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

FITNESSCENTRUM!

Als je de krachttraining kunt doen in een fitnesscentrum, dan heeft dat de voorkeur.

Vraag de instructeur om je te begeleiden. Let erop dat je de volgende spieren traint: benen, borst, schouders, rug, armen, buik en onderrug.

THUIS!

Ga je niet in een fitnesscentrum trainen, doe dan thuis een aantal oefeningen. De afbeeldingen van deze oefeningen vind je achter in dit boekje. In de tabel hieronder staat aangegeven hoe vaak je de oefeningen moet doen. De hele krachttraining duurt ongeveer 30 minuten.

WAT DOE IK DE EERSTE TRAINING?

Per training doe je 9 oefeningen. Je begint met de oefening 'squat'. Je voert de oefening 10 keer uit (met een voor jou bijna maximaal gewicht); dan neem je een pauze van 1 minuut; vervolgens doe je de oefening weer 10 keer. Heb je dit gedaan, begin dan direct met de volgende oefening (uitvalspas). Voer de oefeningen uit in een rustig tempo! Oftewel, de beweging heen in 1 seconde en de beweging terug in 1 seconde.

HET SCHEMA




MAAK EERST ZELF EEN PLANNING!

Vul de keuringsdatum op de onderste regel in het schema in, en reken dan terug vanaf deze dag (vb: keuringsdag over 4 weken, begin dan in week 3 van het schema). Is de datum nog niet bekend, begin dan gewoon in week 1 van het schema. Let erop dat je de laatste 2 dagen voor de keuring niet traint, zodat je uitgerust bent op de keuringsdag.

Verdeel de trainingen over de week. Neem minimaal 1 dag rust tussen de trainingsdagen en train niet meer dan 3 keer per week. Heb je de training gedaan, geef dit dan aan in het schema (X).

WAT DOE IK DE EERSTE TRAINING?

De eerste training bestaat uit 15 minuten hardlopen, gevolgd door 5 minuten stevig wandelen. Het hardlooptempo is gemiddeld (je ademhaling is versneld, het praten stopt af en toe).

-  = licht (stevig wandelen, rustig fietsen); je ademhaling is licht versneld, je kunt nog makkelijk praten
-  = gemiddeld; je ademhaling is versneld, het praten stopt af en toe
-  = zwaar; je ademhaling is sterk versneld (hijgen), praten is nauwelijks mogelijk

KRACHTTRAINING VOOR DE KEURING

Oefening	Aantal herhalingen per oefening					
	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Squat	2 x 10	2 x 10	2 x 12	2 x 12	2 x 14	2 x 14
Uitvalspas	2 x 10	2 x 10	2 x 12	2 x 12	2 x 14	2 x 14
Step-up	2 x 10	2 x 10	2 x 12	2 x 12	2 x 14	2 x 14
Push-up vrouwen	2 x 5	2 x 5	2 x 6	2 x 6	2 x 7	2 x 7
Push-up mannen	2 x 10	2 x 10	2 x 12	2 x 12	2 x 14	2 x 14
Shoulder press	2 x 10	2 x 10	2 x 12	2 x 12	2 x 14	2 x 14
Biceps	2 x 10	2 x 10	2 x 12	2 x 12	2 x 14	2 x 14
Triceps	2 x 10	2 x 10	2 x 12	2 x 12	2 x 14	2 x 14
Buik	2 x 15	2 x 15	2 x 17	2 x 17	2 x 19	2 x 19
Rug	2 x 10	2 x 10	2 x 12	2 x 12	2 x 14	2 x 14

De afbeeldingen van de oefeningen vind je achter in dit boekje.

Week	Dag	Wat?	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min
voorbeeld	Ma	hardlopen						
1	Ma	hardlopen						
	Wo	kracht						
	Vrij	kracht + fietsen *						
2	Ma	hardlopen						
	Wo	kracht						
	Vrij	kracht + fietsen *						
3	Ma	hardlopen						
	Wo	kracht						
	Vrij	kracht + fietsen *						
4	Ma	hardlopen						
	Wo	kracht						
	Vrij	kracht + fietsen *						
5	Ma	hardlopen						
	Wo	kracht						
	Vrij	kracht + fietsen *						
6	Ma	hardlopen						
	Wo	kracht						
	Vrij	kracht + fietsen *						
7		Lichamelijke test op keuring						

* Op deze trainingsdag doe je eerst krachttraining en daarna ga je fietsen.

Trainingsprogramma voor de start van de opleiding

Dit programma is bedoeld om je lichamelijk goed voor te bereiden op de start van de opleiding. Het programma bestaat uit 3 onderdelen:

- Training van het uithoudingsvermogen
- Krachtraining
- Marstraining

TRAINING VAN HET UITHOUDINGSVERMOGEN

Dit programma is een vervolg op het programma van 6 weken voor de keuring. Het uitgangspunt is dan ook dat je bent goedgekeurd.

DOEL VAN HET LOOPPROGRAMMA!

Na 6 weken ben je in staat om 30 minuten zonder pauze in een gemiddeld tempo hard te lopen. Maar ook ben je in staat om 10 minuten lang in een hoger tempo hard te lopen.

KRACHTRAINING

WAT DOE IK DE EERSTE TRAINING?

Per training doe je 9 oefeningen. Je begint met de oefening 'squat'. Je voert de oefening 14 keer uit; dan neem je een pauze van 1 minuut; nu doe je de oefening weer 14 keer. Heb je dit gedaan begin dan direct met de volgende oefening (uitvalspas). Voer de oefeningen uit in een rustig tempo! Oftewel, de beweging heen in 1 seconde en de beweging terug in 1 seconde.

MARSTRAINING

Als militair moet je regelmatig marsen. Omdat dit iets is wat je niet dagelijks doet, is het verstandig om er alvast





voor te gaan trainen. Vooral je voeten moeten wennen, om zo te voorkomen dat je blaren krijgt. Als voorbereiding op de militaire opleiding ga je 1 keer per week marsen.

HOE ZWAAR?

Trainen voor een mars doe je in een stevig wandeltempo. Kies zelf je tempo, en probeer dit tempo de hele tijd vol te houden. De eerste keer loop je 40 minuten. Dit bouw je in 3 weken op tot 60 minuten. Daarna maak je het zwaarder door met een rugzak te marsen. Het gewicht van de rugzak moet 10-15 kg zijn.

TIPS VOOR HET MARSEN!

- draag stevige schoenen als je toevallig al legerlaarzen hebt kun je deze gebruiken
- verzorg je voeten goed
- behandel blaren zorgvuldig (afplakken)
- zorg ervoor dat de rugzak lekker op je rug zit het gewicht moet zo hoog mogelijk op de rug en zo dicht mogelijk tegen het lichaam aanzitten

HET SCHEMA

MAAK EERST ZELF EEN PLANNING!



Vul de datum van de start van de opleiding op de onderste regel in het schema in, en reken dan terug vanaf deze dag (vb: start opleiding over 5 weken, begin dan in week 2 van het schema). Is de datum nog niet bekend, begin dan



gewoon in week 1. Let erop dat je de laatste 2 dagen voor de start van de opleiding niet traint, zodat je uitgerust aan de start komt. Vul alle dagen in waarop je van plan bent te gaan trainen. Verdeel de trainingen over de week. Neem minimaal 1 dag rust tussen de trainingdagen. Train niet meer dan 3 keer per week. Heb je de training gedaan, geef dit dan aan in het schema (X).

WAT DOE IK DE DERDE TRAINING IN WEEK 3?

De training bestaat uit krachttraining en hardlopen. Het hardlopen begint met 5 minuten in een gemiddeld tempo (je ademhaling is versneld, het praten stukt af en toe), gevolgd door 5 minuten in een zwaar tempo (je ademhaling is sterk versneld (hijgen), praten is nauwelijks mogelijk). Hierna volgen 5 minuten gemiddeld, 5 minuten zwaar en 5 minuten gemiddeld.

-  = gemiddeld; je ademhaling is versneld, het praten stukt af en toe
-  = zwaar; je ademhaling is sterk versneld (hijgen), praten is nauwelijks mogelijk

Heb je nog meer vragen?

LO/SPORTORGANISATIE

Heb je vragen over het trainingsprogramma of andere vragen die met de training te maken hebben, neem dan contact op met het kenniscentrum van de LO/Sportorganisatie
Tel: 033 - 466 12 45

Defensie hoopt je met deze trainingsprogramma's van dienst te zijn, zodat je beter voorbereid kunt deelnemen aan de keuring en de opleiding. Defensie kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor ongevallen (blessures) die ontstaan tijdens het trainen.

TRAININGSPROGRAMMA VOOR DE START VAN DE OPLEIDING

Oefening	Aantal herhalingen per oefening					
	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Squat	2 x 14	2 x 16	2 x 16	2 x 18	2 x 18	2 x 20
Uitvalspas	2 x 14	2 x 16	2 x 16	2 x 18	2 x 18	2 x 20
Step-up	2 x 14	2 x 16	2 x 16	2 x 18	2 x 18	2 x 20
Push-up vrouwen	2 x 7	2 x 8	2 x 8	2 x 9	2 x 9	2 x 10
Push-up mannen	2 x 14	2 x 16	2 x 16	2 x 18	2 x 18	2 x 20
Shoulder press	2 x 14	2 x 16	2 x 16	2 x 18	2 x 18	2 x 20
Biceps	2 x 14	2 x 16	2 x 16	2 x 18	2 x 18	2 x 20
Triceps	2 x 14	2 x 16	2 x 16	2 x 18	2 x 18	2 x 20
Buik	2 x 19	2 x 21	2 x 21	2 x 23	2 x 23	2 x 25
Rug	2 x 14	2 x 16	2 x 16	2 x 18	2 x 18	2 x 20

De afbeeldingen van de oefeningen vind je achter in dit boekje.

Week	Dag	Wat?	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min
voorbeeld	Ma	hardlopen						
1	Ma	kracht + lopen *						
	Wo	marsen	40 minuten: geen rugzak					
	Vrij	kracht + lopen *						
2	Ma	kracht + lopen *						
	Wo	kracht	50 minuten: geen rugzak					
	Vrij	kracht + lopen *						
3	Ma	kracht + lopen *						
	Wo	marsen	60 minuten: geen rugzak					
	Vrij	kracht + lopen *						
4	Ma	kracht + lopen *						
	Wo	marsen	40 minuten: rugzak 12,5 kg					
	Vrij	kracht + lopen *						
5	Ma	kracht + lopen *						
	Wo	marsen	50 minuten: rugzak 12,5 kg					
	Vrij	kracht + lopen *						
6	Ma	kracht + lopen *						
	Wo	marsen	60 minuten: rugzak 12,5 kg					
	Vrij	kracht + lopen *						
7		Start opleiding						

* Op deze trainingsdag doe je eerst krachttraining volgens tabel. Daarna ga je hardlopen zoals in de tabel hierboven staat aangegeven.



1A



2A



1B



2B

De oefeningen voor de krachttraining

SQUAT

1A | STARTPOSITIE

Lichte spreidstand, voeten op schouderbreedte, punt van de tenen iets naar buiten. Rug hol, hoofd een beetje achterover. Handen naast de oren, ellebogen naar buiten gedraaid.

1B | EINDPOSITIE

Kniebuigen tot de hoek in het kniegewricht 90 graden is. Rug hol houden, hoofd een beetje achterover. Knie niet voorbij tenen.

UITVALSPAS

2A | STARTPOSITIE

Lichte spreidstand, voeten iets smaller dan schouderbreedte, armen langs het lichaam.

2B | EINDPOSITIE

Zover uitstappen dat beide knieën 90 graden gebogen zijn en het achterste been bijna met de knie de grond raakt. Romp recht houden. Bij het terugkomen afzetten vanaf de voorvoet. Afwisselend met linker- en rechterbeen. Om de oefening makkelijker te maken kun je eerst naar achter uitstappen.

STEP-UP

3A | STARTPOSITIE

Eén been op een verhoging (bankje), de kniehoek moet 90 graden zijn. Voet plat op het bankje. Romp recht houden.

3B | EINDPOSITIE

Op bankje stappen. Volledig strekken van het been en langzaam weer terugkomen. Afwisselend met linker- en rechterbeen.



PUSH-UP

4A | STARTPOSITIE

Voorligsteun met gestrekte armen en gestrekt lichaam. Handen op schouderbreedte, rug recht houden, voeten naast elkaar.

4B | EINDPOSITIE

Naar beneden zakken tot gezicht, borst en heupen bijna de grond raken, rug rechthouden, niet doorzakken.

Als deze oefening te zwaar is, doe de oefening dan met de knieën op de grond. Zorg ervoor dat je je bovenbenen, heupen en borst in één lijn houdt.



SHOULDER PRESS

5A | STARTPOSITIE

Zittend op een bankje met de handhalters naast de oren. Als je geen handhalters hebt, gebruik dan een zwaar voorwerp dat goed in de handen is vast te houden. Rechtop zitten. Voor je uit kijken. De hoek tussen bovenbenen en bovenlichaam is maximaal 90 graden. Rug recht.

5B | EINDPOSITIE

Strekken van de armen. Rechtop zitten, niet inzakken. Let op: overstrek je ellebogen niet.



BICEPS

6A | STARTPOSITIE

Lichte spreidstand met rug tegen de muur, voeten op schouderbreedte, knieën licht gebogen, hoofd rechtop. Handhalters net niet op bovenbeen rustend, ellebogen in de zij drukken. Als je geen handhalters hebt, gebruik dan een zwaar voorwerp wat goed in de handen is vast te houden.

6B | EINDPOSITIE

Halters optillen, armen zover mogelijk buigen. Ellebogen blijven in de zij gedrukt.



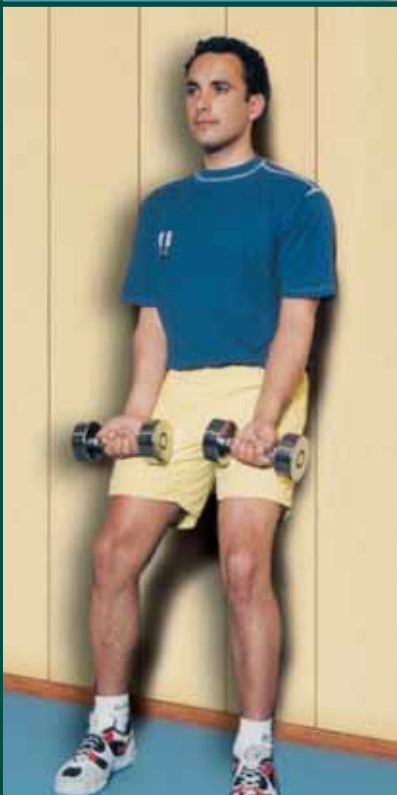
4A



4B



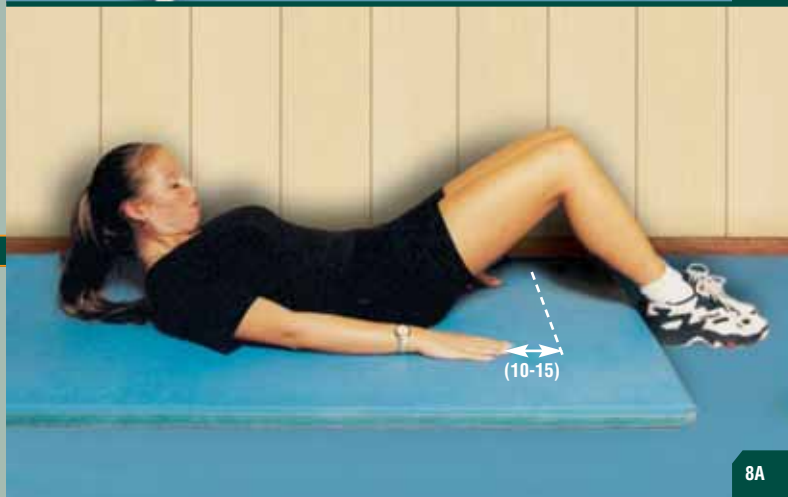
5B



6A



6B





7B



8B



9B

DIPPEN/TRICEPS

7A | STARTPOSITIE

Handen steunen op verhoging (bankje of stoel), plaats de handen iets breder dan schouderbreedte.

7B | EINDPOSITIE

Armen buigen tot bovenarm bijna horizontaal is. Benen recht houden.

Als deze oefening te zwaar is, doe de oefening dan met de knieën gebogen en de voeten dichterbij.

SIT-UPS/BUIKSPIEREN

8A | STARTPOSITIE

Rugligging, knieën gebogen, voeten plat op de vloer. Hoek tussen bovenbenen en onderbenen 90 graden. Armen langs het lichaam op de grond. (Afstand vingertoppen - witte streep is 10 - 15 cm).

8B | EINDPOSITIE

Omhoog komen tot schouders los van de vloer komen. Met handen over de grond schuiven totdat vingers de witte streep raken. let op: onderrug goed in de grond blijven duwen.

BACKEXTENSION/RUGSPIEREN

9A | STARTPOSITIE

Buikligging op de grond, handen voor het gezicht. Voeten naast elkaar.

9B | EINDPOSITIE

Bovenlichaam omhoog laten komen en 1 seconde vasthouden. Langzaam terug naar startpositie.

VERZWAREN VAN DE OEFENINGEN

Je kunt de oefeningen zwaarder maken door de oefeningen langzamer uit te voeren. Bijvoorbeeld: 2 seconden heen en 2 seconden terug.

BANENWINKEL AMSTERDAM
De Clercqstraat 57, 1053 AD Amsterdam

BANENWINKEL ARNHEM
Looierstraat 8, 6811 AW Arnhem

BANENWINKEL BREDA
Veemarktstraat 15, 4811 ZB Breda

BANENWINKEL EINDHOVEN
Van Lieshoutstraat 14, 5611 EE Eindhoven

BANENWINKEL ASSEN
Balkenweg 3, 9405 CC Assen

BANENWINKEL ROTTERDAM
Westblaak 9-11, 3012 KC Rotterdam

BANENWINKEL ZWOLLE
Meppelerstraatweg 19, 8022 AE Zwolle

WWW.LANDMACHT.NL

Deze uitgave is met zorg samengesteld. Wijzigingen zijn echter altijd mogelijk en derhalve voorbehouden.

Aan de inhoud van deze brochure kunnen geen rechtspositionele aanspraken worden ontleend.