

TRAININGSSHEMA

Niveau 06

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke
belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 6.

Week 1 van 6

MA

Uithoudingstest

- Warming-up met dynamische rekoefeningen
- Warming-up 5 min inlopen (duurloop 1)
- Kern in 12 min zoveel mogelijk meters lopen (=nul-meting)
- Cooling-down 5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

DI

Kracht

Rompstabiliteit

- Voorwaartse plank 2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec
- Zijwaartse plank 2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
- Brug 2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

- Squat met dumbbells
 - Serie 1** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht plaatsen naar heupen
 - Serie 1** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht omhoog halen
 - Serie 1** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
- Full exercise
 - Hele nabootsing van de til test
 - Serie 1** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 7,5 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec

WO

Rustdag

DO

Extensieve duurloop

- Warming-up met dynamische rekoefeningen

• Warming-up	5 min inlopen (duurloop 1)
• Coopertest	2 x 10 min (duurloop 2) Na 10 min 2 min rust met wandelen
• Coopertest	1 x 6 min (duurloop 2)
• Cooling-down	5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

VR

Marsen en kracht

Marsen

• 4 km marsen	5 km/u (= 72 sec / 100 m), wandelschoenen, trainingspak
---------------	---

Kracht - Rompstabiliteit

• Voorwaartse plank	2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec
• Zijwaartse plank	2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
• Brug	2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

• Squat met dumbbells	Serie 1 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec Serie 2 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec Serie 3 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht plaatsen naar heupen	Serie 1 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec Serie 2 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec Serie 3 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht omhoog halen	Serie 1 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec Serie 2 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec Serie 3 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec

TRAININGSSCHEMA

Niveau 06

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke
belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 6.

Week 2 van 6

MA

Extensieve duurloop

- Warming-up met dynamische rekoefeningen
- Warming-up 5 min inlopen (duurloop 1)
- Kern 15 min (duurloop 2) - 2 min rustig met wandelen
- Kern 2 x 5 min (duurloop 2) - 2 min rustig met wandelen
- Cooling-down 5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

DI

Kracht

Rompstabiliteit

- Voorwaartse plank 2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec
- Zijwaartse plank 2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
- Brug 2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

- Squat met dumbbells
 - Serie 1** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht plaatsen naar heupen
 - Serie 1** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht omhoog halen
 - Serie 1** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
- Full exercise
 - Hele nabootsing van de til test
 - Serie 1** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec

WO

Zwemmen

- Warming-up 4 x 25 m zwemmen, slag naar keuze
- Oefening 1 200 m zwemmen, slag naar keuze (zonder pauze)
- Oefening 2 2 x 8 m onder water zwemmen (lichaam volledig onder water)
- Oefening 3 Zwem achter elkaar de volgende afstanden (slag naar keuze) neem na

- Cooling-down

iedere afstand 20 sec rust: 25 m - 50 m - 75 m - 100 m - 50 m - 25 m
50 m zwemmen, slag naar keuze

DO

Extensieve interval

- Warming-up
- Kern

10 min inlopen (duurloop 1) met dynamische rekoefeningen
Extensieve interval, op tempo van de 12 minutenloop of iets sneller.

- **5 maal** (3 min hard - 2 min rust)

Na deze serie een pauze van 3 minuten wandel/dribbel

- **6 maal** (1 min hard - 1 min rust)

Na deze serie een pauze van 3 min wandel/dribbel

- **6 maal** (30 sec hard - 30 sec rust)

- Cooling-down

5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

VR

Marsen en kracht

Marsen

- 5 km marsen

6 km/u (= 60 sec / 100 m), wandelschoenen, trainingspak

Kracht - Rompstabiliteit

- Voorwaartse plank
- Zijwaartse plank
- Brug

2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec

2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)

2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

- Squat met dumbbells

Serie 1 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 2 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 3 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec

- Gewicht plaatsen naar heupen

Serie 1 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 2 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 3 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec

- Gewicht omhoog halen

Serie 1 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 2 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 3 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec

TRAININGSSCHEMA

Niveau 06

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke
belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 6.

Week 3 van 6

MA

Extensieve duurloop

- Warming-up met dynamische rekoefeningen
- Warming-up 5 min inlopen (duurloop 1)
- Kern 15 min (duurloop 2) - 2 min rust met wandelen - 10 min (duurloop 2)
- Cooling-down 5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

DI

Kracht

Rompstabiliteit

- Voorwaartse plank 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
- Zijwaartse plank 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
- Brug 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

- Squat met dumbbells
 - Serie 1** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht plaatsen naar heupen
 - Serie 1** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht omhoog halen
 - Serie 1** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
- Full exercise
 - Hele nabootsing van de til test
 - Serie 1** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 10,5 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 14 kilo per hand - rust 30 sec

WO

Rustdag

DO

Extensieve interval

- Warming-up 10 min inlopen (duurloop 1) met dynamische rekoefeningen
- Kern Extensieve interval, op tempo van de 12 minutenloop of iets sneller.

- **4 maal** (2 min hard - 2 min rust) - 3 min pauze
 - **5 maal** (1 min hard - 1 min rust) - 3 min pauze
 - **6 maal** (45 sec hard - 45 sec rust) - 3 min pauze
 - **6 maal** (30 sec hard - 30 sec rust)
- Cooling-down
- 5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

VR

Marsen en kracht

Marsen

- 5 km marsen
- 5,5 km/u (= 66 sec / 100 m) wandelschoenen, trainingspak, rugzak 12,5 kg

Kracht - Rompstabiliteit

- Voorwaartse plank
 - Zijwaartse plank
 - Brug
- 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
- 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
- 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

- Squat met dumbbells
 - Gewicht plaatsen naar heupen
 - Gewicht omhoog halen
- Serie 1** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
- Serie 2** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
- Serie 3** 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
- Serie 1** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
- Serie 2** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
- Serie 3** 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
- Serie 1** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
- Serie 2** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
- Serie 3** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec

TRAININGSSCHEMA

Niveau 06

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke
belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 6.

Week 4 van 6

MA

Extensieve duurloop

- Warming-up met dynamische rekoefeningen
- Warming-up 5 min inlopen (duurloop 1)
- Kern 20 min (duurloop 2) - 2 min rust met wandelen
- Kern 2 x 5 min (duurloop 3) - 2 min rust van wandel/dribbel na iedere 5 min
- Cooling-down 5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

DI

Kracht

Rompstabiliteit

- Voorwaartse plank 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
- Zijwaartse plank 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
- Brug 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

- Squat met dumbbells
 - Serie 1** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht plaatsen naar heupen
 - Serie 1** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht omhoog halen
 - Serie 1** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
- Full exercise
 - Hele nabootsing van de til test
 - Serie 1** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 16 kilo per hand - rust 30 sec

WO

Zwemmen

- Warming-up Zwem 2x de volgende serie en neem na 100 m 30 sec rust:
25 m borstcrawl - 25 m schoolslag - 25 m borstcrawl benen en
schoolslag armen - 25 m eenvoudige rugslag
- Oefening 1
 - Schoolslag rug** zwem 4 x 25 m, neem na elke 25 m 20 sec rust
 - Schoolslag buik** zwem 4 x 25 m met een plankje, na elke 25 m 20 sec rust

- Oefening 2
- Oefening 3
- Cooling-down

Schoolslag (armen en benen) 4 x 50 m, neem na elke 50m 30 sec rust

Onder water zwemmen zo ver als je kunt (min 8 meter) tel je slagen

Zwem 4 x 25 m, elke 12,5 m borstcrawl en schoolslag afwisselen, neem na 25 m 1 min rust

50 m zwemmen, slag naar keuze

DO

Extensieve interval

- Warming-up
- Kern
- Cooling-down

10 min inlopen (duurloop 1) met dynamische rekoefeningen

Extensieve interval, op tempo van de 12 minutenloop of iets sneller

2 min - 3 min - 4 min - 5 min - 3 min - 2 min - 1 min (hard)

Rust is steeds 2 minuten wandel/dribbel.

5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

VR

Marsen en kracht

Marsen

3 x 2000 meter marsen

6 km/u (= 60 sec / 100 m), wandelschoenen, trainingspak, rugzak 15 kg, rust 5 minuten na iedere serie

Kracht - Rompstabiliteit

- Voorwaartse plank
- Zijwaartse plank
- Brug

3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec

3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)

3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

- Squat met dumbbells
- Gewicht plaatsen naar heupen
- Gewicht omhoog halen

Serie 1 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 2 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 3 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 1 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 2 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 3 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 1 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 2 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec

Serie 3 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec

TRAININGSSHEMA

Niveau 06

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke
belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 6.

Week 5 van 6

MA

Extensieve duurloop

- Warming-up met dynamische rekoefeningen
- Warming-up 5 min inlopen (duurloop 1)
- Kern 2x15 min (duurloop 3) - na 15 min 2 min wandelen
- Cooling-down 5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

DI

Kracht

Rompstabiliteit

- Voorwaartse plank 1 been van de grond, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
- Zijwaartse plank 1 been gespreid, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (2 zijden)
- Brug 1 been, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (afwisselen been)

Specifiek: gericht op til/draag test

- Squat met dumbbells
 - Serie 1** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 13 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht plaatsen naar heupen
 - Serie 1** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 13 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht omhoog halen
 - Serie 1** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
- Full exercise
 - Hele nabootsing van de til test
 - Serie 1** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 13,5 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 15,5 kilo per hand - rust 30 sec

WO

Rustdag

DO

Extensieve interval

- Warming-up10 min inlopen (duurloop 1) met dynamische rekoefeningen
- KernExtensieve interval, op tempo van de 12 minutenloop of iets sneller
 - **3 maal** (3 min hard - 2 min rust) pauze van 3 min
 - **4 maal** (2 min hard - 2 min rust) pauze van 3 min
 - **6 maal** (1 min hard - 1 min rust) pauze van 3 min
 - **6 maal** (45 sec hard - 45 sec rust)
- Cooling-down5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

VR

Marsen en kracht

Marsen

3 x 2000 meter marsen

6 km/u (= 60 sec / 100 m), wandelschoenen, trainingspak, rugzak 15 kg,
rust 5 minuten na iedere serie

Kracht - Rompstabiliteit

- Voorwaartse plank1 been van de grond, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
- Zijwaartse plank1 been gespreid, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (2 zijden)
- Brug1 been, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (afwisselen been)

Specifiek: gericht op til/draag test

- Squat met dumbbells
 - Serie 1** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 14 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht plaatsen naar heupen
 - Serie 1** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 14 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht omhoog halen
 - Serie 1** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 14 kilo per hand - rust 30 sec

TRAININGSSHEMA

Niveau 06

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke
belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 6.

Week 6 van 6

MA

Extensieve duurloop

- Warming-up met dynamische rekoefeningen
- Warming-up 5 min inlopen (duurloop 1)
- Kern 2 x 15 min (duurloop 3) - rust met 2 min wandelen na 15 min
- Kern 10 min (duurloop 2)
- Cooling-down 5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

DI

Kracht

Rompstabiliteit

- Voorwaartse plank 1 been van de grond, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
- Zijwaartse plank 1 been gespreid, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (2 zijden)
- Brug 1 been, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (afwisselen been)

Specifiek: gericht op til/draag test

- Squat met dumbbells
 - Serie 1** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 14 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht plaatsen naar heupen
 - Serie 1** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 14 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht omhoog halen
 - Serie 1** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
- Full exercise
 - Hele nabootsing van de til test
 - Serie 1** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 15 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 20 kilo per hand - rust 30 sec

WO

Zwemmen

- Warming-up Zwem 2x de volgende serie en neem na 100 m 20 sec rust:
25 m borstcrawl - 25 m schoolslag - 25 m borstcrawl benen en
schoolslag armen - 25 m enkelvoudige rugslag
- Oefening 1 **Enkelvoudige rugslag** zwem 4 x 25 m met plank tussen de benen,
neem na elke 25 m 15 sec rust

- | | |
|----------------|---|
| • Oefening 2 | Schoolslag zwem de volgende serie: 25 m - 50 m - 75 m - 50 m - 25 m
Neem na 25 m 10 sec rust, na 50 m 20 sec rust, na 75 m 30 sec rust en na de eerste serie 1 min rust, voer de serie 2 keer uit |
| • Oefening 3 | Zwem 4 x 50 m, elke halve baan borstcrawl en schoolslag afwisselen, neem na elke 25 m 30 sec rust. Doe deze oefening 2x |
| • Oefening 4 | Zwem 4 x 25 m, elke 12,5 meter onder water met een slag naar keuze neem na elke 25 m 1 min rust |
| • Cooling-down | 50 m zwemmen, slag naar keuze |

DO

Extensieve interval

- | | |
|----------------|---|
| • Warming-up | 10 min inlopen (duurloop 1) met dynamische rekoefeningen |
| • Kern | Extensieve interval, op tempo van de 12 minutenloop of iets sneller.
• 4 maal (3 min hard - 2 min rust) - 3 min pauze
• 4 maal (3 min hard - 2 min rust) - 3 min pauze
• 4 maal (30 sec hard - 30 sec rust) |
| • Cooling-down | 5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen |

VR

Marsen en kracht

Marsen

3 x 2000 meter marsen

6 km/u (= 60 sec / 100 m), wandelschoenen, trainingspak, rugzak 17,5 kg, rust 5 minuten na iedere serie

Kracht - Rompstabiliteit

- | | |
|---------------------|--|
| • Voorwaartse plank | 1 been van de grond, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec |
| • Zijwaartse plank | 1 been gespreid, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (2 zijden) |
| • Brug | 1 been, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (afwisselen been) |

Specifiek: gericht op til/draag test

- | | |
|--------------------------------|--|
| • Squat met dumbbells | Serie 1 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec |
| | Serie 2 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec |
| | Serie 3 10 herhalingen 14 kilo per hand - rust 30 sec |
| • Gewicht plaatsen naar heupen | Serie 1 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec |
| | Serie 2 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec |
| | Serie 3 10 herhalingen 14 kilo per hand - rust 30 sec |
| • Gewicht omhoog halen | Serie 1 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec |
| | Serie 2 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec |
| | Serie 3 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec |