# TRAININGSSCHEMA

## *Niveau 04*

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 4.

## *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 dumbells | **Serie 1** 10 herhalingen 3 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 3** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec |
| • Gewicht plaatsen naar heupen | **Serie 1** 10 herhalingen 3 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 3** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec |
| • Gewicht omhoog halen | **Serie 1** 10 herhalingen 4 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 3** 10 herhalingen 6 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 |

**WO**

### *Rustdag*

**DO**

### *Extensieve duurloop*

| | |
|---|---|
| • Warming-up | met dynamische rekoefeningen |

| | |
|---|---|
| • Warming-up | 5 min inlopen (duurloop 1) |
| • Kern | 2 x 8 min (duurloop 2) met 2 min rust van wandelen na 8 min |
| • Kern | 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 dumbells | **Serie 1** 10 herhalingen 3 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 3** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec |
| • Gewicht plaatsen naar heupen | **Serie 1** 10 herhalingen 3 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 3** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec |
| • Gewicht omhoog halen | **Serie 1** 10 herhalingen 4 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 3** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec |

# TRAININGSSCHEMA

## *Niveau 04*

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 4.

## *Week 2 van 6*

### MA — *Extensieve duurloop*

| | |
|---|---|
| • Warming-up | met dynamische rekoefeningen |
| • Warming-up | 5 min inlopen (duurloop 1) |
| • Kern | 12 min (duurloop 2) - 2 min rust met wandelen - 8 min (duurloop 2) |
| • 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 dumbells | **Serie 1** 10 herhalingen 4 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 3** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec |
| • Gewicht plaatsen naar heupen | **Serie 1** 10 herhalingen 4 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 3** 10 herhalingen 8 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 kilo per hand - rust 30 sec |

### WO — *Zwemmen*

| | |
|---|---|
| • Warming-up | 4 x 25 min 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 achtereenvolgens de volgende afstanden (slag naar keuze) neem na iedere afstand 20 sec rust: 25 m - 50 m - 75 m - 100 m - 50 m - 25 m |
| • 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** (2 min hard - 2 min rust) |
| | Na deze serie een pauze van 3 minuten wandel/dribbel |
| | • **5 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 | 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 dumbells | **Serie 1** 10 herhalingen 4 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 3** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec |
| • Gewicht plaatsen naar heupen | **Serie 1** 10 herhalingen 4 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 3** 10 herhalingen 8 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 04*

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 4.

## *Week 3 van 6*

### MA — *Extensieve duurloop*

| | |
|---|---|
| • Warming-up | met dynamische rekoefeningen |
| • Warming-up | 5 min inlopen (duurloop 1) |
| • Kern | 12 min (duurloop 2) - 2 min rust van 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 dumbells | **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 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 7 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 10,5 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 |
| | • **4 maal** (1 min hard - 1 min rust) - 3 min pauze |
| | • **4 maal** (45 sec hard - 45 sec 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

| | |
|---|---|
| • 5 km marsen | 5,5 km/u (= 66 sec / 100 m) wandelschoenen, trainingspak, rugzak 10 kg |

### 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 dumbells | **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 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 04*

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 4.

# *Week 4 van 6*

**MA**

## *Extensieve duurloop*

| | |
|---|---|
| • Warming-up | dynamische rekoefeningen |
| • Warming-up | 5 min inlopen (duurloop 1) |
| • Kern | 15 min (duurloop 2) - 2 min rust met wandelen |
| • Kern | 2 x 4 min (duurloop 3) rust van 2 min wandel/dribbel na iedere 4 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 dumbells | **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 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 8 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 12 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 - 25 m schoolslag |
| • 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, neem bij iedere 25 m 20 sec rust |
| | **Schoolslag (armen en benen)** neem na elke 50m 30 sec rust |

| | |
|---|---|
| • Oefening 2 | Zo ver mogelijk onder water zwemmen (min 8 m) tel aantal slagen |
| • Oefening 3 | Zwem 4 x 25 m, elke 12,5 meter onder water zwemmen en borstcrawl afwisselen, 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.<br>1 min - 2 min - 3 min - 4 min - 3 min- 2 min - 1 min (hard).<br>Rust is steeds 2 minuten wandel/dribbel. |
| • 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 12,5 kg, rust 5 minuten na iedere serie |

**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 dumbells | **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 |

# TRAININGSSCHEMA

## *Niveau 04*

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 4.

## *Week 5 van 6*

**MA**

### *Extensieve duurloop*

| | |
|---|---|
| • Warming-up | met dynamische rekoefeningen |
| • Warming-up | 5 min inlopen (duurloop 1) |
| • Kern | 12 min (duurloop 2) - rust met 2 min wandelen |
| • Kern | 3 x 4 min (duurloop 3) - 2 min rust wandel/dribbel na iedere 3 min |
| • 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 seconden - rust 60 - 90 sec (afwisselen been) |

**Specifiek: gericht op til/draag test**

| | |
|---|---|
| • Squat met dumbells | **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 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 9 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 13,5 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 |
| | • **6 maal** (1 min hard - 1 min rust) - 3 min pauze |
| | • **6 maal** (45 sec hard - 45 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 12,5 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 seconden - rust 60 - 90 sec (afwisselen been) |

### Specifiek: gericht op til/draag test

| | |
|---|---|
| • Squat met dumbells | **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 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 |

# TRAININGSSCHEMA

## *Niveau 04*

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 4.

## *Week 6 van 6*

### MA *Extensieve duurloop*

| | |
|---|---|
| • Warming-up | met dynamische rekoefeningen |
| • Warming-up | 5 min inlopen (duurloop 1) |
| • Kern | 15 min (duurloop 3) - rust met 2 min wandelen |
| • 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 dumbells | **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 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 8 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 2** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec |
| | **Serie 3** 10 herhalingen 15 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 na 25 m 10 sec rust, na 50 m 20 sec rust en na 75 m 30 sec rust, na 1 serie 1 min rust |
| • Oefening 3 | Zwem 4 x 50 meter (halve baan borstcrawl en een halve baan schoolslag). Neem na elke 25 meter 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 rekoeveningen |
| • Kern | Extensieve interval, op tempo van de 12 minutenloop of iets sneller.<br>• **3 maal** (3 min hard - 2 min rust) - 3 min pauze<br>• **3 maal** (3 min hard - 2 min rust) - 3 min pauze<br>• **4 maal** (30 sec hard - 30 sec rust) |
| • Cooling-down | 5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoeveningen |

## 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 | 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 dumbells | **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 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 |