

TRAININGSSHEMA

Niveau 01

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke
belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 1.

Week 1 van 6

MA

Uithoudingstest

- Warming-up met dynamische rekoefeningen
- Warming-up 5 min inlopen (duurloop 1)
- 12-minuten loop 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 3 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 4 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 5 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 4 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht omhoog halen
 - Serie 1** 10 herhalingen 3 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 4 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
- Full exercise Hele nabootsing van de tiltest (10 herhalingen met 5 kilo per hand)

WO

Rustdag

DO

Extensieve duurloop

- Warming-up met dynamische rekoefeningen
- Warming-up 5 min inlopen (duurloop 1)
- Coopertest 2 vx 8 min (duurloop 2) met 2 min rust, wandelen na 8 min
- Cooling-down 5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

VR

Marsen en kracht

Marsen

- 4 km marsen 5 km/u, wandelschoenen, trainingspak

Kracht - Rompstabiliteit

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

Specifiek: gericht op til/draag test

- Squat met dumbbells
 - Serie 1** 10 herhalingen 3 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 4 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 5 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 4 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
- Gewicht omhoog halen
 - Serie 1** 10 herhalingen 3 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 2** 10 herhalingen 4 kilo per hand - rust 30 sec
 - Serie 3** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec

TRAININGSSHEMA

Niveau 01

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke
belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 1.

Week 2 van 6

MA

Extensieve duurloop

- Warming-up met dynamische rekoefeningen
- Warming-up 5 min inlopen (duurloop 1)
- Kern 10 min (duurloop 2) - 2 min rust van wandelen - 6 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 dumbbells
 - 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
- Gewicht plaatsen naar heupen
 - 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
- 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 tiltest (10 herhalingen met 6 kilo per hand)

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 achtereenvolgens de volgende afstanden (slag naar keuze) en neem na iedere afstand 20 sec rust: 25 m - 50 m - 75 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
 - **3 maal** (2 min hard - 2 min rust) - 3 min pauze wandel/dribbel
 - **4 maal** (1 min hard - 1 min rust) - 3 min pauze 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 (= 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 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
- Gewicht plaatsen naar heupen
 - 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
- 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

TRAININGSSHEMA

Niveau 01

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke
belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 1.

Week 3 van 6

MA

Extensieve duurloop

- Warming-up 5 min inlopen met dynamische rekoefeningen
- Warming-up 5 min inlopen (duurloop 1)
- Kern 10 min (duurloop 2) - 2 min rust van 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 4 sec - rust 60 - 90 sec
- Zijwaartse plank 2 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
- Brug 2 series van 10 x 4 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 6 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 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
- 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 tiltest (10 herhalingen met 7 kilo per hand)

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
 - **3 maal** (2 min hard - 2 min rust) - pauze van 3 min
 - **3 maal** (1 min hard - 1 min rust) - pauze van 3 min

- Cooling-down

- **4 maal** (45 sec hard x 45 sec rust) - pauze van 3 min
- **4 maal** (30 sec hard x 30 sec rust)
- 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 2 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
- Zijwaartse plank 2 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
- Brug 2 series van 10 x 4 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 6 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 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
- 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

TRAININGSSHEMA

Niveau 01

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke
belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 1.

Week 4 van 6

MA

Extensieve duurloop

- Warming-up 5 min inlopen met dynamische rekoefeningen
- Warming-up 5 min inlopen (duurloop 1)
- Kern 10 min (duurloop 2) - 2 min rust wandelen - 3 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 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
- Gewicht plaatsen naar heupen
 - 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
- 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 tiltest (10 herhalingen met 8 kilo per hand)

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)** zwem 4 x 50 m, elke 50 m 30 sec rust
- Oefening 2 **Onder water zwemmen** zo ver als je kunt (min 8 meter) tel je slagen
- 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
2 min - 3 min - 4 min - 3 min - 2 min (hard)
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
5,5 km/u (= 66 sec / 100 m), wandelschoenen, trainingspak, rugzak 10 kg,
rust 5 min 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 dumbbells
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
- Gewicht plaatsen naar heupen
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
- 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

TRAININGSSHEMA

Niveau 01

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke
belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 1.

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 3 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 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 8 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 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
- 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 tiltest (10 herhalingen met 9 kilo per hand)

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.
 - **3 maal** (2 min hard - 2 min rust) - 3 min pauze

- Cooling-down

- **5 maal** (1 min hard - 1 min rust) - 3 min pauze
 - **6 maal** (45 sec hard - 45 sec rust)
- 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 min 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 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
- Gewicht plaatsen naar heupen
 - 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
- 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

TRAININGSSCHEMA

Niveau 01

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke
belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 1.

Week 6 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 8 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 sec - rust 60 - 90 sec (afwisselen been)

Specifiek: gericht op til/draag test

- Squat met dumbbells
 - 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
- Gewicht plaatsen naar heupen
 - 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
- 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 tiltest (10 herhalingen met 10 kilo per hand)

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 enkelvoudige rugslag
- Oefening 1 **Enkelvoudige rugslag** zwem 4 x 25 m met plank tussen de benen,
neem na elke 25 m 20 sec rust
- Oefening 2 **Schoolslag** zwem de volgende serie: 25 m - 50 m - 100 m - 50 m - 25 m,
Neem na 25 m 10 sec rust, na 50 m 20 sec rust en na 100 m 30 sec rust
- Oefening 3 Zwem 8 x 25 m, elke halve baan borstcrawl en schoolslag afwisselen,

- Oefening 4

neem na elke 25 m 1 min rust

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
- Kern

10 min inlopen (duurloop 1) met dynamische rekoefeningen

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

• **2 maal** (3 min hard - 2 min rust) Na deze serie een pauze van 3 min

• **3 maal** (2 min hard - 2 min rust) Na deze serie een pauze van 3 min

• **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 12,5 kg,
rust 5 min na iedere serie

Kracht - Rompstabiliteit

- Voorwaartse plank
- Zijwaartse plank
- Brug

1 been van de grond, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec

1 been gespreid, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (2 zijden)

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 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

- Gewicht plaatsen naar heupen

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

- 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