



Fysieke opbouw naar start Mariniersopleiding

De opleiding tot Marinier is één van de zwaarste militaire opleidingen in Nederland (fysiek en mentaal) en het uitvalspercentage is dan ook hoog. Ervaring leert dat een goede fysieke voorbereiding de kans op het halen van deze opleiding groter maakt.

De Defensie Conditie Proef (DCP), bestaande uit: pull-ups, push-ups, sit-ups en de 12 min Coopertest, wordt gezien als minimale eis om toe te mogen treden tot de opleiding. Echter, de voorbereiding op de mariniersopleiding omhelst meer dan alleen het kunnen uitvoeren van deze test. Ervaring leert dat een groot deel van de aankomende cursisten zich niet op de juiste wijze voorbereid. Hierdoor zijn ze onvoldoende in staat om de intensieve opbouw van de fysieke belasting te weerstaan. Uit gesprekken met cursisten blijkt dat ze niet precies weten wat ze moeten doen. Met dit document bieden we een solide basisschema met functionele trainingen.

Hardlopen, marsen, zwemmen, kracht, stabiliteit en mobiliteit zijn onderdelen van dit schema in combinatie met het **MFP** programma (Military Fit Plus van DAREBEE.com).

Zorg voor een goede basisconditie en start met dit opbouwschema bij voorkeur uiterlijk 12 weken voor jouw opkomst. De opbouw zorgt voor een goed uithoudingsvermogen en tevens voor een verbetering van de belastbaarheid van je spieren, pezen en gewrichten.

Heb je een blessure of serieuze vragen betreffende je gezondheid? Consulteer een arts of (sport)fysiotherapeut voor extra advies.

Niet iedereen heeft dezelfde sporten in zijn verleden gedaan en iedereen heeft dus ook een eigen basis conditie op het moment van starten. Spierpijn hoort erbij, maar zodra je extreme spierpijn voelt, plan dan extra rustdagen in en pak het schema weer op zodra de spierpijn weg is. Stijfheid kun je goed behandelen middels rustig licht rekken of met een zogenaamde foamroller. Bij blessures direct stoppen! Maak direct een afspraak met je huisarts of fysiotherapeut! Deze kunnen je helpen met adviezen of behandeling om je sneller te laten herstellen. Wacht niet tot het te laat is.

Eet op een intensieve trainingsdag wat extra eiwitten in de vorm van bijvoorbeeld magere kwark of witte vis. Je kunt whey-proteïnen gebruiken voor optimaal herstel. Weet wel: Noodzakelijk is dit niet. Een goed uitgebalanceerde voeding levert voldoende voedingsstoffen. Alleen als je meerdere keren per dag intensief sport kan eiwitsuppletie een oplossing zijn om tekorten aan te vullen. Dit dien je dan wel binnen 2 uur na de training tot je te nemen. (Kies dan voor een gerenommeerd merk, bijvoorbeeld: MdoubleYou®, dan weet je zeker dat er geen dopinggeduide middelen in zitten. Gebruik dan ook maximaal 20 gram per eetmoment, aangevuld met bijvoorbeeld een banaan of extra vruchten. Meer dan dit maakt je dik en moet je weer meenemen in je training!)

Noot: Het voedingscentrum, Nederlands Doping Autoriteit, sportdiëtisten en het Fieldlab MOC zijn kritisch omtrent eiwitsuppletie.

Tot slot

- Er zit een structuur in deze opbouw. Wisselen kan, maar overleg dit met een ervaren trainer;
- Loop veel op blote voeten in huis. Dit zorgt voor verhoging van de belastbaarheid en minder blaren;
- Investeer in tijd! De fysieke opbouw is belangrijk en kost veel tijd! 20 km marsen incl. pauze duurt minimaal 5,5 uur;
- Speedmarsen met belasting is bewust géén onderdeel van deze opbouw in verband met een verhoogd risico op blessures. Houd je aan het hardloopp programma en zorg voor goede hardloopschoenen. Deze mogen niet ouder zijn dan 1 jaar bij normaal gebruik;
- Durf te rusten. Leer luisteren naar je lichaam en zorg voor herstel;
- Wij adviseren te stoppen met alle competitie-/contactsporten om blessures te voorkomen;
- Verzorg je voeten goed. Lees de bijgevoegde brochure daarover;
- Slik extra vitamine D₃ om je botten te versterken, dit helpt namelijk bij het voorkomen van marsfracturen. Laat je over de dosering goed adviseren door een apotheker;
- Neem de laatste week voor aanvang MIP - POTOM echt rust! Ga in de laatste weken niet extra trainen, of harder trainen om trainingen “in te halen”. Als je met overbelasting aan de opleiding begint wordt de kans op uitval erg groot.

Veel succes met jouw voorbereiding voor de mariniersopleiding!



Toelichting bij weekschema's

We gaan ervan uit dat je de DCP eisen al hebt afgelegd of zou kunnen afleggen. Je bent dus (nog) in het bezit van een redelijke conditie. Heb je dit niet, kun je op de site www.werkenbijdefensie.nl het startniveau opbouwen.

Military Fit Plus Level I:

Military Fit Plus i.c.m. de aangegeven extra training zorgt voor een goede en complete basisconditie. Doe hier geen aanvullende kracht-/fitnesstraining bij!

Als een oefening niet duidelijk is, zoek dan even op de site van www.darebee.com. Daar vind je veel filmpjes die uitleg geven. Ook op YouTube vind je uitstekende filmpjes over oefeningen. Als level I je na verloop van tijd gemakkelijk af gaat, doe dan level II.

Bij de krachtoefeningen met dumbbells is het essentieel dat je vermoeidheid ervaart bij ongeveer het aangegeven aantal herhalingen (+2 of -2). Dus als er staat 3 series van 20 herhalingen, dan kies je het gewicht zodanig dat je 18 tot 22 herhalingen kunt maken waarbij je goede spiervermoeidheid ervaart. Kun je na verloop van tijd meer herhalingen maken in de laatste set, dan pak je zwaardere gewichten, enz. Je traint dan efficiënt en voorkomt onder- en overbelasting. Als er staat 'To Failure', dan ga je echt tot het uiterste! Wees kritisch op de technische uitvoering van je oefeningen.

Hardlopen:

Leer lopen op hartslag! Hartslagmeting geeft een goede indicatie welke belasting je lichaam ondergaat. Er zijn vele Nederlandse websites die heel goed en nauwkeurig uitleggen hoe je kunt trainen met een hartslagmeter (o.a. www.runnersweb.nl).

Lukt hartslag niet, houd dan de volgende ***richtlijn*** aan:

Zeer hoog	≥ 14 km/u	4 min 17 sec per km	
Hoog tempo	12 km/u	5 min per km	
Normaal tempo	10 km/u	6 min per km	10-12km/u = Duurloop tempo
Joggen	08 km/u	7 min 30 sec per km	8-10km/u = Rustig duurloop tempo

Via een smartphone app kun je snelheid en afstand meten.

Marsen:

Draag bij voorkeur je nieuwe gevechtsslaarzen. Als je die nog niet hebt, ga dan toch marsen met goede wandelschoenen om de belasting van de voeten en benen op te bouwen. Zodra je de juiste gevechtsslaarzen hebt, draag je ze eerst in het dagelijks leven zonder activiteiten. Ook ga je even terug in de mars afstand, om vervolgens weer verder op te bouwen.

Houd een snelheid van minimaal 5 à 6 km/u aan (gemakkelijk te monitoren via bijvoorbeeld de gratis Runkeeper App).

Neem altijd een goede rugzak (met heupband!) mee voor gewicht. Laat het gewicht vooral rusten op de heupband. Laat je eventueel goed voorlichten via een outdoor specialist of zoek je info op het internet.

Begin met 5 kg gewicht en bouw op naar 15 kg maar. Denk ook aan eten, drinken, regenkleding etc.

Zwemmen:

Begin met rustig baantjes zwemmen. Bouw de afstand en snelheid geleidelijk op. Bij zwemmen helpt een goede techniek, nog niet de snelheid! Wees slim en vraag ondersteuning van bv een zwemtrainer bij een zwemvereniging of reddingsbrigade.

Week 1

Dag	Training		Tijd
maandag	Military Fit Plus I	Dag 1	
	Hardlopen	Introductie: 2 minuten wandelen, 4 x 5 minuten Rustige duurloop met 4x1 minuut pauze, 2 minuten uitwandelen. Tempo 8-10 km/u	28 min

dinsdag	Military Fit Plus I	Dag 2	
	Marsen 3 km	5 km/uur	

woensdag	Zwemmen	10 min rustige schoolslag, 3 banen borstcrawl, 5 x 5 mtr onderwater	30 min

donderdag			
	Rustdag		

vrijdag	Military Fit Plus I	Dag 3	
	Hardlopen	Herhalen introductie	28 min

zaterdag	Military Fit Plus I	Dag 4	
	Marsen 5 km	5 km/uur	

zondag			
	Rustdag		

Week 2

Dag	Training		Tijd
maandag	Military Fit Plus I	Dag 5	
	Hardlopen	3 x 10 min Rustige duurloop, pauze 2 min tempo: 8-10 km/u	34 min

dinsdag	Military Fit Plus I	Dag 6	
	Marsen 5 km	Ca. 5 km/uur - Rugzak met 5 kg	

woensdag	Zwemmen	10 min schoolslag, 4 banen Borstcrawl, 5 x 7,5 mtr onderwater	30 min

donderdag			
	Rustdag		

vrijdag	Military Fit Plus I	Dag 7	
	Hardlopen	3 x 10 min Rustige duurloop, pauze 2 min tempo: 8-10 km/u	34 min

zaterdag	Military Fit Plus I	Dag 8	
	Marsen 5 km	Ca. 5,5 km/uur - Rugzak met 5 kg	

zondag			
	Rustdag		

Week 3

Dag	Training		Tijd
maandag	Military Fit Plus I	Dag 9	
	Hardlopen	Rustige duurloop 2 x 15 min, 2 min pauze	

dinsdag	Military Fit Plus I	Dag 10	
	Marsen 7,5 km	Ca. 5,5 km/uur	

woensdag	Zwemmen	3 x onderstaande circuit (2 minuten rust): 2 banen schoolslag, eruit klimmen 3 push-ups, 1 baan borstcrawl, eruit klimmen 3 push-ups, 12m met 1 hand boven het water houden, 1 x 10m onderwater Circuit afronden, 6 banen schoolslag uitzwemmen	40 min

donderdag	Military Fit Plus I	Dag 11	
	Hardlopen	Rustige duurloop 2 x 15 min, 1 min pauze	

vrijdag	Rustdag		

zaterdag	Military Fit Plus I	Dag 12	
	Marsen 7,5 km	Ca- 5,5 km/uur - Rugzak met 5 kg	

zondag	Rustdag		

Week 4

Dag	Training		Tijd
maandag	Military Fit Plus I	Dag 13	
	Hardlopen	Rustige duurloop 1 x 30 min, geen pauze	30 min

dinsdag	Military Fit Plus I	Dag 14	
	Marsen 10 km	Ca. 5,5 km/uur	

Woensdag	Zwemmen	3 x onderstaande circuit (2 minuten rust): 2 banen Schoolslag, eruit klimmen 5 push-ups, 2 banen borstcrawl, eruit klimmen 5 push-ups, 12mtr met 1 hand boven het hoofd, 1 x 7,5mtr onderwater Circuit afronden met 6 banen schoolslag	40 min

donderdag	Military Fit Plus I	Dag 15	
	Hardlopen	Rustige duurloop.	30 min

vrijdag	Rustdag		

zaterdag	Military Fit Plus I	Dag 16	
	Zwemmen	Rustige afstand zwemmen wissel af tussen schoolslag en borstcrawl.	30 min

zondag	Rustdag		

Week 5

Dag	Training		Tijd
maandag	Military Fit Plus I	Dag 17	
	Hardlopen	Rustige duurloop ± 10 km/u	45 min

dinsdag	Military Fit Plus I	Dag 18	
	Marsen 10 km	Ca. 5,5 km/uur - Rugzak met 5 kg	

woensdag	Zwemmen	15 min Schoolslag, 2 min Borstcrawl, 5 x 15 mtr onderwater	45 min
	Hardlopen	Interval training: Blokken: 5 x (0,5 min hoog tempo - 1 min joggen) Zorg voor een goede warming-up door even 10 minuten langzaam te dribbelen en cooling down door 10 min uit te wandelen. (voor elke interval training!!)	

donderdag	Military Fit Plus I	Dag 19	

vrijdag	Military Fit Plus I	Dag 20	
	Hardlopen	Rustige duurloop.	30 min

zaterdag			
	Rustdag		

zondag			
	Rustdag		

Week 6

Dag	Training		Tijd
maandag	Military Fit Plus I	Dag 21 + 1 serie Pull Ups tot falen	
	Hardlopen	Rustige duurloop ± 10km/u	45 min

dinsdag	Military Fit Plus I	Dag 22	
	Marsen 10 km	Ca. 5,5 km/uur - Rugzak met 7,5 kg	2 uur

woensdag	Zwemmen	2x10 min Schoolslag, 3 min Borstcrawl, 5 x 15 mtr onderwater	45 min
	Hardlopen	Interval training Blokken: 5 x (1 min hoog tempo, tussendoor 1 min joggen)	

donderdag	Military Fit Plus I	Dag 23	

vrijdag	Military Fit Plus I	Dag 24 + 1 serie Pull Ups tot falen	
	Hardlopen	Rustige duurloop.	30 min

zaterdag			
	Rustdag		

zondag			
	Rustdag		

Week 7 relatieve rustweek

Dag	Training		Tijd
maandag	Hardlopen	Rustige duurloop 6 km	
	Military Fit Plus I	Dag 25	

dinsdag	Rustdag		

woensdag	Zwemmen	Schoolslag, Borstcrawl, Onderwater	30 min

donderdag	Rustdag		

vrijdag	Hardlopen	Rustige duurloop 8 km	
	Military Fit Plus I	Dag 26	

zaterdag	Rustdag		

zondag	Rustdag		

Week 8

Dag	Training		Tijd
maandag	Military Fit Plus I	Dag 27 + 1 serie Pull Ups tot falen	
	Hardlopen	Rustige duurloop 10 km	

dinsdag	Military Fit Plus I	Dag 28	
	Marsen 10 km	Ca. 5,5 km/uur - Rugzak met 7,5 kg	

woensdag	Zwemmen	4 x onderstaande circuit (2 min rust): 2 banen Schoolslag, eruit klimmen 5 push ups, 2 banen borstcrawl, eruit klimmen 5 push ups, 12 mtr met 1 hand boven het hoofd, 3 x 10 mtr onderwater Circuit afronden met 6 banen schoolslag	
	Hardlopen	Interval training Blokken: 7 x (1 min hoog tempo - 1 min joggen)	

donderdag	Military Fit Plus I	Dag 29 + 1 serie Pull Ups tot falen	

vrijdag	Military Fit Plus I	Dag 30	
	Hardlopen	Rustige duurloop.	40 min

zaterdag			
	Rustdag		

zondag			
	Rustdag		

Week 9

Dag	Training		Tijd
maandag	Military Fit Plus II	Dag 1 + 2 series Pull Ups tot falen	40 min
	Hardlopen	Duurloop 10 km	

dinsdag	Military Fit Plus II	Dag 2	35 min
	Marsen 10 km	Ca. 6 km/uur	

woensdag	Zwemmen	5 x onderstaande circuit (2 min rust): 2 banen Schoolslag, eruit klimmen 5 push ups, 2 banen borstcrawl, eruit klimmen 5 push ups, 12 mtr met 1 hand boven het hoofd, 3 x 10 mtr onderwater Circuit afronden met 4 banen schoolslag	60 min
	Hardlopen	Interval training Blokken: 10 x (1 min zeer hoog tempo - 1 min joggen)	

donderdag	Military Fit Plus II	Dag 3	

vrijdag	Military Fit Plus II	Dag 4 + 2 series Pull Ups tot falen	
	Hardlopen	Rustige duurloop 8 km	

zaterdag			
	Rustdag		

zondag			
	Rustdag		

Week 10

Dag	Training		Tijd
maandag	Military Fit Plus II	Dag 5 + 3 series Pull Ups tot falen	
	Hardlopen	Duurloop 12 km	

dinsdag	Military Fit Plus II	Dag 6	
	Marsen 10 km	Ca. 6 km/uur Rugzak met 5 kg	

woensdag	Zwemmen	20 min Schoolslag, 3x1 min Borstcrawl, 2 x 20 mtr onderwater	1 u 10 min
	Hardlopen	Interval training Blokken: 10 x (1min zeer hoog tempo - 2 min joggen)	

donderdag	Military Fit Plus II	Dag 7 + 3 series Pull Ups tot falen	

vrijdag	Military Fit Plus II	Dag 8	
	Hardlopen	Rustige duurloop 9 km	

zaterdag			
	Rustdag		

zondag			
	Rustdag		

Week 11

Dag	Training		Tijd
maandag	Military Fit Plus II	Dag 9 + 4 series Pull Ups tot falen	
	Hardlopen	Duurloop 12 k/u	

dinsdag	Military Fit Plus II	Dag 10	
	Marsen 10 km	Ca. 6 km/uur - Rugzak met 10 kg	

woensdag	Zwemmen	10 min Schoolslag warming up, 5 x onderstaande circuit (2 min rust): 3 banen Schoolslag, eruit klimmen 5 push ups, 3 banen borstcrawl, eruit klimmen 5 push ups, 12 mtr met 1 hand boven het hoofd, 3 x 10 mtr onderwater Circuit afronden met 4 banen schoolslag	

donderdag	Military Fit Plus II	Dag 11 + 4 series Pull Ups tot falen	

vrijdag	Military Fit Plus II	Dag 12	
	Hardlopen	Interval training Blokken: 10 x (1,5 min zeer hoog tempo - 2 min joggen)	

zaterdag			
	Rustdag		

zondag			
	Rustdag		

Week 12 Herstellende week

Dag	Training		Tijd
maandag	Hardlopen	Duurloop 10 km	

dinsdag	Military Fit Plus II	Dag 13	

woensdag	Zwemmen	Schoolslag, Borstcrawl, Onderwater	30 min

donderdag	Military Fit Plus II	Dag 14	

vrijdag	Hardlopen	Rustige duurloop 6 km	

zaterdag			
	Rustdag		

zondag			
	Rustdag		

Noot: Heb je nog meer weken over voordat jouw opleiding start? Herhaal week 11. Je mag dan de 12km vervangen voor 15 km maar niet verder verhogen. De overige oefeningen en waardes kun je wel behouden. De week voordat je start met de opleiding herhaal je week 12.