

## Waarom dit trainingsschema?

Als matroos wordt er fysiek het een en ander van je verwacht. Je moet in staat zijn je werk onder verzwaarde omstandigheden uit te kunnen voeren. Om jou goed voorbereid aan de start te laten verschijnen is er dit trainingsschema!

## Hoe gebruik ik het trainingsschema?

Het trainingsschema bestaat uit 8 weken waarin de onderdelen van de Defensie Conditie Proef (DCP) staan en andere onderdelen die terug komen tijdens je opleiding. Als je het schema volgt merk je dat de belasting toe neemt. Zorg voor goede schoenen en kleding om deze trainingen uit te voeren. Dit bevordert je training en vermindert de kans op blessures. Belangrijk is dat je voldoende rust neemt tussen de oefeningen om te voorkomen dat je overtraind of geblesseerd raakt.

Het schema is zo opgesteld dat je na 8 weken een juiste basis hebt om te starten met je opleiding. Heb je geen 8 weken de tijd meer, dan moet je kritisch zijn en bepalen wat jij denkt nodig te hebben. De eisen staan hier vermeld en zo is het geen verrassing voor je!

## Wat is de inhoud?

De volgende 5 onderdelen die terug komen, zijn; hardlopen, push ups, sit ups, zwemmen en marsen.

## Wat zijn de elsen?

Hardlopen, push ups en sit ups zijn onderdelen van de DCP. Deze proef zal plaats vinden wanneer je begint met de opleiding en zal in de rest van je carrière jaarlijks terug komen.

### Elsen heren:

12 minuten loop	Push ups	Sit ups
> 2400 meter	> 20	> 30

### Elsen dames:

12 minuten loop	Push ups	Sit ups
> 1900 meter	> 10	> 20

De onderdelen marsen en zwemmen zijn naast de defensie brede eisen, aanvullende eisen die de marine stelt aan matrozen in de opleiding. De informatie hierover is verder in het schema terug te vinden.

## Wat zijn de gevolgen wanneer je een onderdeel niet haalt?

Geen nood! Wanneer je een onderdeel niet haalt zal je in de verplichte ochtend- en avondsport komen. Tijdens deze lessen zal je extra tijd krijgen om te trainen. Alleen deze lessen vinden wel plaats in je eigen tijd en dat is op een moment dat je collega's die het wel hebben gehaald vrij zijn. Doe je voordeel met het trainingsschema!



## Hardlopen

In het schema zie je achter de looptrainingen een combinatie van een letter en een cijfer staan (bijv. DL1). Dit geeft aan in welke zone je moet gaan lopen. En op basis van je ademhaling kun je controleren of je in de juiste zone loopt.

Loopzone	Controle d.m.v. ademhaling
1. H (rustig rennen)	Gemakkelijk praten
2. DL1 (standaard tempo)	Gemakkelijk praten, maar de ademhaling is versneld en te horen.
3. DL2 (stevig tempo hardlopen)	Moeite om te praten. Ademhaling is nog meer versneld en duidelijk te horen.
4. DL3 (snel rennen)	Praten stopt, hijgen, gezicht verkleurt rood.
5. W (sprint)	Zwaar hijgen, gevoel dat je het niet lang kunt volhouden.

**Tip:** op diverse sites, zoals; [afstandmeten.nl](https://afstandmeten.nl) of door gebruik van sport-apps op je telefoon kan je een ronde bij je in de buurt maken met een afstand. Hierdoor zou je dus perfect de daadwerkelijke afstand kunnen afleggen met een tijd die je een mooie indicatie kan geven voor de daadwerkelijke test.

## Push-ups

Je hebt 2 minuten de tijd om zoveel mogelijk herhalingen te maken. Mannen moeten minstens 20 correcte uitvoeringen laten zien en vrouwen 10 keer.

Let op dat je lichaam recht is. Je zakt naar beneden tot je bovenarmen horizontaal zijn en vervolgens stoot je weer volledig uit. Hierbij zijn je armen gestrekt, dit is één herhaling. Wanneer je met je knieën of een ander lichaamsdeel de grond raakt dan stopt je poging.

**Tip:** vraag iemand om je te helpen. Om te kijken of je diep genoeg door zakt of om je aan te moedigen!

**Tip:** als je moeite hebt met bovenstaande uitvoering, kan je eventueel ook push ups tegen een schuin vlak doen of vanaf de knieën uitvoeren. Merk je dat het beter gaat, ga dan direct over op de correcte uitvoeringswijze.

## Sit-ups

Ook hier heb je weer 2 minuten de tijd om zoveel mogelijk herhalingen te maken.

De minimale eis is 30 keer voor mannen en voor vrouwen 20 keer.

De uitvoering is als volgt; je gaat liggen op je rug en plaats je voeten plat op de grond waarbij de voeten tegen elkaar aan zijn. Er is een hoek van 90 graden in je benen en je achterhoofd raakt de grond. Je hebt je handen als kommetjes over je oren heen en je ellebogen wijzen recht omhoog. Deze positie noemen we de uitgangshouding. Je komt omhoog waarbij je met je ellebogen voorbij je knieën komt. Vervolgens ga je weer terug naar de uitgangshouding en je hebt één herhaling gemaakt.

**Tip:** vraag iemand of hij/zij je kan helpen. Gewoon door je voeten vast te houden en te zorgen dat deze op de grond blijven tijdens de oefeningen.



## Aanvullende oefeningen

We geven je een paar extra oefeningen mee die je nog sterker zullen maken en een goede aanvulling zijn op het trainingsschema.

- \* core stability oefeningen, zoals; planken & side planking
- \* squatten
- \* lunges

[Youtube.com](https://www.youtube.com) & [Google.com](https://www.google.com) en dan zoeken op bovenstaande onderwerpen.

## Rekoefeningen

Na het sporten is het verstandig om te rekken. Hierdoor zorg je voor een betere doorbloeding van je spieren en zal je minder kans op spierpijn hebben en is er sneller herstel na de trainingen. Op internet kan je diverse oefeningen vinden.

Voor de juiste uitvoering kun je het internet raadplegen.

## Zwemmen

Natuurlijk moet elke matroos kunnen zwemmen. Wanneer je begint met de opleiding zal er een in-test worden afgenomen waarbij gekeken wordt of je goed kan zwemmen. Als er hier problemen zijn dan zal je in de ochtendsport komen en dan zal je ook hier extra tijd krijgen om beter te leren zwemmen.

Het accent bij de in-test ligt op de volgende onderdelen:

- Schoolslag
- Enkelvoudige rugslag
- Onder water zwemmen (minimaal 10 meter)
- Sprong van 3 meter hoge duikplank en meteen 5 m onderwater weg zwemmen
- Duikring of ander voorwerp van de bodem af pakken
- Watertrappelen
- Conditiezwemmen; 10 minuten zwemmen in de schoolslag

Bovenstaande onderdelen doe je tijdens de in-test met kleding aan.

Een zwembadbezoek is natuurlijk niet gratis, maar misschien kan je er een leuke middag van maken met vrienden? Zo kan je toch op een leuke manier je training doen.

## Marsen

Dit is stevig wandelen op goede, stevige schoenen. In de opleiding zal je ook de nodige kilometers gaan marsen.

**Tip:** je zou ook een rugzak kunnen vullen met wat gewicht, zoals een paar flessen water. In de opleiding zal je ook gaan marsen met een rugzak met +- 15 kg aan inhoud.

## Uitleg training:

Onderstaand zie je een uitleg van een paar trainingen en ook staan er een aantal afkortingen uitgelegd.

Hardlopen: 2 x 5' DL1 = 2 keer 5 minuten hardlopen in loopzone duurloop 1. P = pauze

Kracht: p/up = push up/opdrukken. s/up = sit ups/buikspieren.

Zoals je ziet is er onderscheid tussen mannen M en vrouwen V.

De oefeningen: 3x5 = 3 keer 5 herhalingen. Tussen de series mag je pauze houden van 1 tot 2 minuten. Heb je langer pauze nodig dan is dat natuurlijk geen probleem.

