



De snelste weg naar cluster 6 fitheid



Wat is er concreet voor nodig?

Even je doel ontleden. Je wilt een baan bij Defensie waarbij cluster 6 fitheid geëist wordt.

Wat houdt dit precies in?

Ten eerste moet je opkomen voor bepaalde fysieke keuringen. Hierbij moet je het een en ander laten zien. Coopertest van 2700/2800 meter, push ups, pull ups, etc.

De eerste stap naar je doel is dus de fysieke keuring halen. Focus je hier dan ook op. Dit moet je zo snel mogelijk zien te fixen. Die keuring binnenhalen.

Hier horen de kennismakingsdagen ook bij.

Doel 1: Fysieke keuring

Als dit gefixt is ben je al verder dan de meeste mensen ooit gaan komen. Tijdens de keuringen en de kennismakingsdagen zie je om je heen steeds meer mensen uitvallen. De een na de ander heeft een excuus dat hij/zij het niet kan halen.

Zorg gewoon dat je een goede voorbereiding hebt, dan hoor jij straks niet bij deze groep verliezers. Met dit e-book ben je al mooi op weg.

Tijdens je voorbereiding voor doel 1 wil je ook alvast werken aan je belastbaarheid. We gaan er natuurlijk gewoon van uit dat je de keuringen haalt en dat je daarbij een datum krijgt voor je opleiding.

Als je de keuringen gehaald hebt betekent dit dat je conditioneel de opleiding ook aankunt.

Het probleem zit hem vaak in de belastbaarheid. Om de opleiding door te komen wil je dat je lichaam het vol kan houden. Dat houdt in dat je geen onnodige blessures oploopt, mee kunt komen met de rest van de groep (niet continue de zwakste schakel bent) en langdurige belasting vol kunt houden.

Dat wordt dus je tweede doel.

Doel 2: Belastbaar worden voor de opleiding



Wie ben ik?

Ni hao. Ik ben Stefan Moerman. 30 jaar en inmiddels zo'n 4 jaar online coach voor mensen die willen werken bij Defensie of voor mensen die al militair zijn maar door willen solliciteren naar een fysiek uitdagendere functie.

Ik help dus mensen om fit te worden voor de Defensie keuringen EN opleiding.

Zelf heb ik 5 jaar gewerkt bij de infanterie. Ben vrij snel doorgestroomd naar leidinggevend korporaal en ben een half jaar op uitzending geweest.

Tijdens mijn uitzending hielp ik mensen online al met trainingsschema's om op te werken naar een Defensie baan. Dit is inmiddels uitgegroeid naar een compleet online coaching programma waarmee ik bijna 400 mensen heb geholpen om hun baan bij Defensie te realiseren.



Doel 1: Fysieke keuring

Zoals besproken kun je je doel opdelen in 2 fases: de fysieke keuringen behalen en vervolgens trainen om belastbaar te worden voor de opleiding.

Veel mensen die voor een cluster 6 functie gaan hebben al een sportieve achtergrond. Anders bedenk je het denk ik niet om voor een gevechtsfunctie te gaan. Onderschat dit zeker niet. De meest fitte mensen zie je uitvallen tijdens de keuringen en de opleiding omdat ze het onderschat hebben en zich niet goed hebben voorbereid.

De cijfers liegen er niet om. Meer dan de helft van de mensen die eraan begint, haalt het simpelweg niet.

De coopertest is voor de meeste mensen de grootste uitdaging. Voor marns en lmb moet je 2700 meter in 12 minuten afleggen. Voor kct is dit 2800m in 12 minuten.

Als je al eens een coopertest hebt gelopen dan weet je dat dit puur pijnlijken is. Hoe fit je ook bent, tijdens deze test moet je alles geven om een goed overzicht te krijgen van hoe fit je bent.

Na 5-6 minuten begint alles pijn te doen. Je longen, je voeten, je benen..

Hier kun je op trainen.

Om beter te worden in hardlopen kun je mijn e-book over hardlopen downloaden:



In dit e-book leg ik je precies uit hoe je een betere loper wordt en wat je allemaal in je trainingsschema wilt verwerken.

Lange duurloop wil je doen voor je uithoudingsvermogen. Interval is vooral belangrijk om sneller te worden.

In de eerste 2 maanden is het prima om 2 keer per week een interval in te plannen om snelheid op te bouwen. Dit is belangrijk voor je coopertest.

Krachttraining mag in de eerste weken wel wat minder. Een simpele routine voor de eis van de push ups, pull ups en sit ups is dit:

Om de dag doe je het volgende:

- 100 push ups
- 50 pull ups
- 100 sit ups

Deel dit op in setjes die je aankunt.

Dit kun je bijvoorbeeld elke ochtend doen.

Heel basic, maar wel effectief.

Naast deze routine kun je elke week 2 keer een full body workout doen waarbij je je focust op compound oefeningen.

- Squats
- Deadlift
- Benchpress
- Lat pull down
- Bent over row
- Lunges

Allemaal oefeningen die goed zijn om kracht op te bouwen en die helpen bij het stukje belastbaarheid.

Key van het opwerken voor Defensie is om het simpel te houden en het doel in gedachten te houden. Train functioneel.



Doel 2: Belastbaar worden voor de opleiding

Als je al een paar maanden hebt getraind voor je keuring en je de keuring gehaald hebt kun je bezig gaan met de puntjes op de i te zetten voor het stukje belastbaarheid.

Belastbaar wil zeggen:

- Niet blessure gevoelig zijn
- Langdurige inspanning vol kunnen houden
- Mentaal sterk zijn

Als de keuring gefixt is kun je wat minder interval doen en wat meer focussen op uren maken en meters maken.

Marsen is een goede manier om uren te maken met het trainen. Lange stukken lopen met bepakking is een super goede full body workout.

Het is afzien, het doet pijn en je traint je lichaam ermee.

Marsen:

- Minimale snelheid 6km/u
- Bepakking: 10-20kg

Om jezelf een beetje uit te dagen kun je elke 5e minuut een minuut sprinten.



Tips

Neem de tijd voor je voorbereiding. Je wordt niet even in een paar weken militair. En al helemaal niet cluster 6 militair.

De meeste mensen die het niet halen maken een of meer van de volgende fouten:

- Ze zijn arrogant, onderschatten het en denken dat ze het wel even fixen
- Ze hebben een verkeerde voorbereiding en zijn niet allround fit
- Ze zijn alleen keuring-fit en zijn niet belastbaar genoeg om de loodzware opleiding door te komen

Feit is gewoon dat meer dan de helft het niet haalt. Haal je voordeel eruit dat je dit weet en onderschat het niet.

Probeer elke week iets zwaarder te trainen dan de week ervoor. Dit noemen we "progressive overload". Het zorgt ervoor dat je lichaam elke week een reden heeft om zich aan te passen, zo wordt je dus fitter.

Neem echt wel minimaal 6 maanden de tijd voor je voorbereiding. Je lichaam heeft tijd nodig om belastbaar te worden. 6 maanden lange duurlopen, marsen, krachttraining en intervallen waarbij je elke week probeert progressive overload door te voeren en je bent toptit.

Maar zorg wel voor een onderbouwd schema en train juist!

Zaken om rekening mee te houden

Trainen voor Defensie is anders dan 4 keer per week in de sportschool staan. Je doel is om allround fit te worden:

- Uithoudingsvermogen
- Interval
- Kracht

Het is belangrijk met allround fitness of hybride fitness dat de balans tussen al je trainingen goed is afgestemd.

Tijdens je trainingen beschadig je als het ware je lichaam. Daar moet je goed van herstellen en tijdens je herstel wordt je beter/fitter.

Je herstel bestaat uit rust, kwalitatieve slaap en voeding. Denk dus goed na over hoe je je duurlopen, krachttrainingen, interval en mars-trainingen verwerkt in je schema.

Zorg dat je goed slaapt, dat je gezond en eiwitrijk eet en dat je regelmatig mobility routines doet voor goede doorbloeding.

Om militair te worden hoef je geen topsporter te zijn, maar train wel als een topsporter en zorg dat alles klopt.

Als je straks je opleiding hebt gehaald kun je een stapje terugdoen en weer wat meer trainingen doen die je leuk vindt en je fitheid gewoon bijhouden.

Herstel

Je progressie bestaat uit 2 componenten: **Inspanning & ontspanning.**

Tijdens je trainingen wil je all-in gaan. Elke training tot het uiterste gaan, elke week proberen meer te doen dan de week ervoor en elke week alles meepakken van allround fitness: uithoudingsvermogen, interval en kracht.

Het tweede component bestaat uit ontspanning, of herstel. Dit is net zo belangrijk als je inspanning. De meeste mensen onderschatten dit.

Je herstel bestaat uit:

- **8-9 uren slaap per nacht**
- **Eiwitrijk en gezonde voeding**
- **Ontspanning en een stressvrije levensstijl**

Als je niet sport kunnen de meeste mensen prima met 5-6-7 uurtjes slaap per nacht. Als je fanatiek sport herstel je het meeste in je slaap. 8-9 uren slaap is dus echt een must.

Eet ongeveer 2 gram eiwitten per lichaamskilo. Ben je 70 kilo? Dan eet je dagelijks gemiddeld 140 gram eiwitten. Eet gevarieerd en zoveel mogelijk onbewerkt.

Je zenuwstelsel is ontzettend belangrijk voor inspanning en ontspanning. Veel stress beïnvloed daarom je herstel negatief. Wandel regelmatig, mediteer, lees, stretch dagelijks, etc. Ontspan wanneer je je niet hoeft in te spannen!

Outdoor
otcamp

www.warriorbody.nl

WarriorBodyNL

Warrior Body

For Fitness, Performance & Life



Samenvatting:

- 6 maanden minimaal trainen, forceer het proces niet. Deze baan gaat je leven veranderen dus neem gewoon even serieus de tijd
- Elke week progressie proberen doorvoeren, zelfs een klein beetje helpt. Zo train je jezelf elke week een minuscuul beetje uit je comfortzone. Dit bouwt op. Compound effect
- Train compleet: lange duurlopen, interval, krachttraining (lichaamsgewicht & gym), marsen
- Onderschat het niet. Dan doen de verliezers wel
- Kom regelmatig uit je comfortzone: ga eens 2 uren marsen in de regen, lange duurlopen, een hele dag vasten, etc.
- Focus eerst op de keuring-eisen, train dan voor de opleiding
- **Zeker zijn van een onderbouwd traject? Stuur me een bericht op Instagram voor meer informatie over mijn coaching programma**



Zeker zijn van een goed opwerktraject?

Precies voor deze reden heb ik een coaching programma ontwikkeld. Om het stukje twijfel weg te halen.

Met mijn programma weet je zeker dat je op de juiste manier traint. We hebben wekelijks contact zodat ik je gedurende het programma kan helpen als dat nodig is.

Let op: Ik werk alleen met mensen waarvan ik denk dat ze het kunnen halen.

Wil je je kansen vergroten en heb je interesse in mijn programma? Dan wil ik je vragen om een korte vragenlijst in te vullen. Aan de hand van deze vragen heb ik alvast een idee of je in aanmerking komt voor mijn programma:

Vragenlijst invullen

Heb je de vragenlijst ingevuld? Stuur me op Instagram dan even een berichtje en dan kijk ik ernaar!