

**Dit is hoe IK me voorbereidde
op een baan bij Defensie en
wat JIJ er van kunt leren**

- **Vorbereiding**
- **Mijn struggles**
- **Belangrijkste lessen**
- **Voorkomen van blessures**



Intro

Veel mensen willen een baan bij Defensie.
Weinig mensen bereiden zich er écht goed op voor.

Ik heb fouten gemaakt.
Ik heb blessures gehad.
Ik heb onderschat wat er van me gevraagd werd.

Maar ik heb ook geleerd wat wél werkt.

Dit is wat ik deed, waar ik tegenaan liep en
wat jij slimmer kunt doen.



Hoofdstuk 1 – Wat Defensie écht van je vraagt

De meeste mensen denken:

“Als ik 2-3 maanden fanatiek sport, komt het wel goed.”

Dit is hoe de meeste mensen denken. En de meeste mensen halen het niet. Je moet dus anders denken dan de meeste mensen.

Defensie vraagt:

- Uithoudingsvermogen onder vermoeidheid
- Kracht onder belasting
- **Mentale weerbaarheid**
- Herstelcapaciteit
- Blessurebestendigheid

Je moet niet alleen fit zijn.

Je moet belastbaar zijn.

En het moet goed zitten tussen je oren.

De 5 fysieke pijlers

1. Duurvermogen (basisconditie)
2. Sprintsnelheid & anaerobe capaciteit
3. Kracht (full body)
4. Bodyweight kracht (push-ups, pull-ups, core)
5. Marsbelasting (rucking)

Als één van deze ontbreekt, loop je achter.



Hoofdstuk 2 – Mijn voorbereiding (en waar ik de fout in ging)

Toen ik begon, trainde ik vooral wat ik leuk vond.

- Veel krachttraining
- Hardlopen zonder plan
- Veel marsen
- Te weinig herstel

Gevolg:

- Overbelasting
- Terugval
- Frustratie

Wat ik leerde:

Consistentie wint van motivatie.

Structuur wint van enthousiasme.

Ik was super gemotiveerd toen ik begon met trainen. Ik trainde soms wel 2 keer op een dag. Hardlopen, interval, zwemmen, dagelijkse krachttraining, 2 keer per week marsen, crossfit, etc. Ik deed alles om maar zo fit mogelijk te worden.

En ik moet zeggen, dat ging ook lang goed. Voordat ik het wist liep ik 2900 meter op een coopertest, deed ik 60 push ups, zag ik er beter uit dan ooit en voelde ik me super fit.

Totdat ik last van mijn schenen kreeg. En dat werd steeds maar erger tot ik niet eens meer normaal kon lopen. Ik bleek een ernstige **scheenbeenvliesontsteking** te hebben.

Lang verhaal kort: ik kon 2 jaar lang niet hardlopen, kwam in een super lang revalidatietraject en moest het weer heel rustig opbouwen.

Ik ben nooit meer zo fit geweest als ervoor maar wel bewuster. Bewuster over mijn trainingen, over herstel, over mindset, over mijn lichaam, etc.

Na een lange tijd dus toch uiteindelijk bij de infanterie terecht gekomen. Niet geheel volgens plan maar het was het allemaal waard. Een droombaan die ik iedereen zou aanraden.

Ik vind het soms dan ook moeilijk om te zien dat mensen een keuring niet halen en gelijk opgeven. Ik kan me dat niet voorstellen als je hier écht voor wilt gaan.

Als dit alles is wat je wilt en je hebt er alles voor over.

Ik had er destijd ALLES voor over om mijn doel te behalen. Zelfs na 2 jaar niet te kunnen hardlopen wilde ik het nog. Ik denk dat je die mindset ook nodig hebt om het te halen.

Als "Defensie je wel leuk lijkt" kom je er niet. Het is geen baantje bij de supermarkt. Dit is iets wat je GAAT doen. Niet iets wat je wel zou willen. Alles of niets.

Hoofdstuk 3 – Het trainingsmodel dat wél werkt

Wat ik natuurlijk had moeten doen was nadenken over mijn trainingen. De juiste opbouw hanteren. Geduld hebben. Luisteren naar mijn lichaam als het signalen geeft. Op tijd beginnen en niet denken dat ik wel even zou fixen.

Een aantal zaken waar ik sinds mijn voorbereiding van ben overtuigd:

- Full body workouts is efficiënter voor toekomstige militairen
- Duurlopen zijn je belangrijkste trainingen. Rustig tempo, geleidelijke opbouw in afstand, focus op de juiste techniek
- 1 keer in de 2 weken marsen is prima als je daarnaast consistente duurlopen doet
- 1-2 keer per week interval
- Herstel is MINSTENS zo belangrijk als je trainingen. Verdiep je erin hoe je lichaam goed herstelt

Progressieve opbouw (cruciaal)

Fout die veel mensen maken:
Elke week maximaal gaan.

Wat je moet doen:

- Gewicht langzaam verhogen
- Afstand langzaam verlengen
- Marsgewicht langzaam opbouwen
- 1 deload week per +/- 12 weken

Je lichaam moet wennen aan belasting.



Hoofdstuk 4 – De grootste fouten die ik zie

Te weinig focus op uithoudingsvermogen

Je gaat straks op oefening, lange dagen doorhalen, veel lopen, etc. Bouw die machine op. Train je uithoudingsvermogen.

Teveel krachtraining

Krachttraining moet de ondersteuning van je machine worden. Je moet er sterker van worden, minder blessuregevoelig door worden en belastbaarder door worden. Een afgetraind lichaam is bijzaak.

Geen focus op core en stabiliteit

Een zwakke core = overbelasting in heupen, knieën en onderrug.

Geen herstelplan

- Slaap < 7 uur?
- Slechte voeding?
- Altijd moe?

Dan saboteer je je eigen progressie.

Jezelf overschatten of de sollicitatie onderschatten

Misschien wel de meest voorkomende fout. Denken het wel even te gaan doen. En dat dacht ik ook. 2 maanden maximaal knallen en denken klaar te zijn om militair te worden.

Neem het komende jaar nou eens serieus de tijd om je goed voor te bereiden. Bouw alles rustig op, ga volwassen om met je herstel en bouw langzaam op naar die keuringen en de opleiding.

Belastbaarheid kun je niet forceren, dat kost tijd.

Houd in gedacht dat de meeste mensen het uiteindelijk NIET gaan halen. Doe het dus anders dan de meeste mensen en neem het alsjeblieft niet te licht.

Hoofdstuk 5 – Blessures voorkomen

Blessures ontstaan meestal door:

- Te snelle opbouw
- Slechte techniek
- Onvoldoende krachtbasis
- Slecht herstel

Mijn simpele blessure-checklist

- ✓ 2x per week mobiliteit
- ✓ 7–8 uur slaap
- ✓ Eiwit voldoende
- ✓ Geen ego bij marsgewicht
- ✓ Pijn ≠ doortraineren

Er is een verschil tussen:

- Spierpijn
- Overbelasting
- Scherpe gewrichtspijn

Leer dat verschil kennen.



Hoofdstuk 6 – Mentale voorbereiding

Defensie test niet alleen je lichaam.

Je wordt getest op:

- Discipline
- Doorzettingsvermogen
- Emotionele controle
- Teammentaliteit

Wat mij hielp:

- Trainen op dagen dat ik geen zin had (duurloop in de regen, marsen in de sneeuw, etc.)
- Koud douchen (mentale weerstand)
- Dagelijks mediteren
- Kleine doelen stellen en behalen

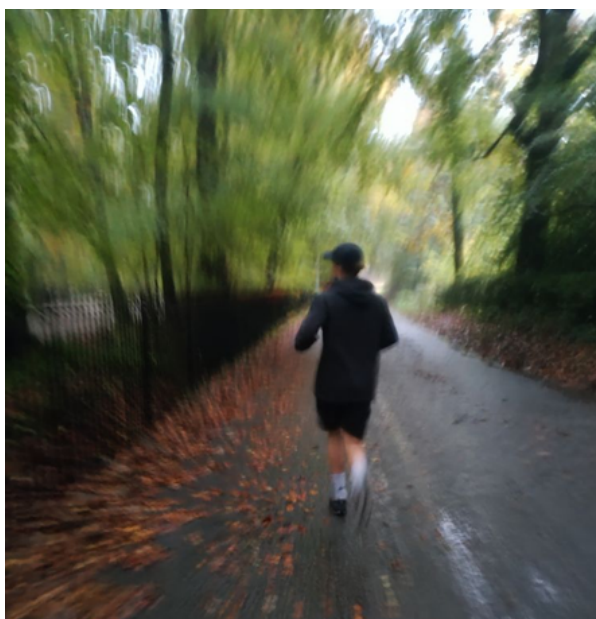
Je bouwt mentale hardheid door consistent gedrag. Nogmaals: dit kost ook weer tijd. Hoe langer je bezig bent met dingen die je niet per se leuk vindt, hoe mentaal sterker je wordt.

En als het in de opleiding even tegenzit, geef je veel minder snel op omdat je weet wat je ervoor gedaan hebt.

Hoofdstuk 7 – Wat ik anders zou doen als ik opnieuw begon

1. Vanaf dag 1 gestructureerd trainen
2. Marsbelasting rustig opbouwen
3. Meer focus op herstel
4. Mijn ego uitschakelen
5. Langetermijnvisie hebben
6. Een ervaren coach om hulp vragen

Voorbereiden op Defensie is geen sprint. Het is een proces van maanden. Voor de meeste mensen wel richting een jaar of langer.



Tot slot

Je hoeft geen natuurtalent te zijn.

Je moet alleen consistenter te zijn dan de rest.

De meeste kandidaten vallen niet uit omdat ze zwak zijn.

Ze vallen uit omdat ze verkeerd voorbereiden.
Werk slimmer.

Bouw op.

Blijf gedisciplineerd.

Wil je hulp bij jouw voorbereiding?

Je kans van slagen flink vergroten?

Stuur me een privébericht op Instagram met
“TACTICAL”.

Dan kijken we samen hoe jij fitter dan ooit wordt en je klaar traint om de opleiding te kunnen halen.

