Tactical Fit

De voorbereidings-strategie voor je Defensie-keuring

Voor kandidaten die zich voorbereiden op de selectiekeuring van Defensie, met de nadruk op het fysieke en mentale deel.

Stefan Moerman
@tacticalfit_nl

Voordat je begint



Ik ben Stefan. Ik diende 6 jaar bij de infanterie en ik heb via Tactical Fit 800 kandidaten begeleid bij hun voorbereiding.

Wat ik het vaakst zie: kandidaten willen graag bij Defensie werken, maar weten eigenlijk niet wat ze daarvoor moeten doen. Hoe moeten ze trainen? Hoe worden ze fit genoeg voor de keuringen en de opleiding?

Daarom is dit geen los trainingsschema maar een strategie.

Na het lezen weet je:

- waar je nu staat
- hoe je de komende 4 weken traint en herstelt
- welke fouten je voorkomt

Geen garantie. De keuring bestaat uit meer dan een sporttest: ook uit een medisch onderzoek, een psychologisch onderzoek en een veiligheidsonderzoek. Daar helpt trainen niet direct bij, en je uitslag hangt ook af van je startpunt en blessures. Dit is algemene voorbereiding en geen medisch advies. Heb je klachten, overleg dan met een arts.

Waarom kandidaten in hun voorbereiding vastlopen

Alleen doen wat je leuk vindt

Veel mensen vinden krachttraining leuk en halen daarmee de eisen voor kracht wel. Maar alleen doen wat je leuk vindt brengt je niet bij Defensie.

Pure kracht is niet genoeg. Kracht-uithoudingsvermogen missen veel gymfanaten, omdat ze dat nooit trainen. Voor Defensie is het wel superbelangrijk.

Te snel te veel

Wie vanaf week 1 piekbelasting zoekt, loopt risico op een blessure en verliest weken.

Het hoofd vergeten

Fitheid is een deel van het verhaal. Doorzetten als je moe bent is trainbaar, maar oefen je beter vooraf dan op de dag zelf.

De strategie in 5 stappen

Dit is de aanpak in vijf stappen.



1 Doe een nulmeting

Meet vóór je begint waar je staat, en herhaal dat elke 6 tot 10 weken. Zo zie je of je vooruitgaat. Het zijn altijd dezelfde vier onderdelen: coopertest, push ups, sit ups en pull ups.

Fitheidsmeting

- 10 minuten rustig warm joggen
- Coopertest
- Uitrusten
  Pak 'm beet 5 tot 10 minuten, ontspannen. Hier is geen vaste regel voor.
- 2 minuten push ups
- 2 minuten sit ups
- 2 minuten pull ups

Noteer na elk onderdeel je resultaat. Dit is mijn eigen meting om je voortgang te volgen, geen officiële keuringsnorm. De normen voor de keuring check je bij Defensie.

2 Bouw stapsgewijs op en houd het bij

Progressive overload mag op gevoel, maar noteer het: meer meters op je duurlopen, meer gewicht in je krachttraining. Wat je niet bijhoudt, kun je niet opbouwen.

3 Train kracht die je hardlopen ondersteunt

De juiste krachttraining draagt bij aan je hardlopen en je resultaten daarbij. Compound-oefeningen en oefeningen met je eigen lichaamsgewicht zijn cruciaal.

4 Neem herstel serieus

Eet eiwitrijk en voor ongeveer 80% onbewerkt, slaap voldoende en regel je stress.

5 Train je mindset

Je traint je mindset al door fysiek te trainen. Maak daarnaast je WHY duidelijk: waarom wil je dit? Meditatie en mentale training helpen daarbij.

A strong body is a strong mind

Je krijgt er zelfvertrouwen door. En als je goed bent voorbereid, weet je wat je er allemaal voor hebt gedaan.

Het is logisch dat je tijdens de keuring onzeker over jezelf bent als je maar 2 maanden hebt getraind, met een plan waarvan je niet weet of het werkt.

Schrijf je WHY op

Waarom wil je dit? Schrijf het in je eigen woorden.

Geen trainingsschema, wel deze vier dingen

Een trainingsschema krijg je niet van me. Dit is wat wél belangrijk is.

Belastbaarheid

Lange duurlopen

Dit bouwt je belastbaarheid op.

Elke week

Interval

Een intervaltraining per week.

2 tot 3 keer per week

Full body krachttraining

Je hele lichaam in één sessie.



1 keer per 2 weken

Marstraining

Zodra je 30 minuten kunt duurlopen.

Jouw eerste 4 weken

Je plant je sessies zelf rond de vier punten van de vorige pagina.

Week 1

Nulmeting en logboek

Doe je fitheidsmeting en start een logboek.

> **Zo weet je dat het werkt:** Je beginscores staan genoteerd.

Week 2

Basis opbouwen

Duurlopen, compound-oefeningen en oefeningen met lichaamsgewicht.

> **Zo weet je dat het werkt:** Je haalt je geplande sessies zonder klachten.

Week 3

Meer belasting en herstel

Meer meters of meer gewicht, en je herstel op orde: eiwitrijk eten, slapen, stress.

> **Zo weet je dat het werkt:** Je logboek laat meer meters of gewicht zien dan in week 2.

Week 4

Evalueren en je WHY

Bekijk je logboek en schrijf je WHY op. Plan je volgende nulmeting 6 tot 10 weken na je eerste.

> **Zo weet je dat het werkt:** Je weet waarom je dit doet en wat je de komende weken oppakt.

Je logboek

Wat je niet bijhoudt, kun je niet opbouwen.

Nulmeting

Onderdeel	Nulmeting	Na 6 tot 10 weken
Coopertest afstand		
Push ups 2 minuten		
Sit ups 2 minuten		
Pull ups 2 minuten		

Training

Datum	Sessie	Meters of gewicht	Herstel

800 begeleide kandidaten



Opleiding gefixt, officieel luchtmobieler

Een kandidaat uit mijn programma haalde zijn opleiding bij de Luchtmobiele Brigade. Na afloop stuurde hij me dit bericht. Hij heeft er echt van genoten.

Het ging niet vanzelf: "Natuurlijk m'n momentjes gehad maar het ging goed." Een opleiding mag zwaar zijn en je haalt hem toch.



Van derde poging naar marinier

Deze kandidaat werd marinier. Makkelijk ging het niet: de kennismakingsdagen haalde hij pas bij zijn derde poging.

Zijn bericht: "Eindelijk van m'n derde poging." Hij had wat last van zijn knie, maar het was "al met al een hele succesvolle week". De instructeurs waren positief en hij heeft er echt van genoten.

Volgende stap

Na 4 weken heb je een basis. Wat de meeste kandidaten daarna nodig hebben is een plan dat bij hen past. In mijn 12-wekenprogramma krijg je:

- een videoprogramma
- tal van tips voor je keuringen én je opleiding
- alles om je goed voor te bereiden
- een stok achter de deur
- een persoonlijke coach

Wil je zeker zijn van een goede voorbereiding?

Stuur me **TACTICAL** via Instagram (@tacticalfit_nl). Ik zeg eerlijk of mijn begeleiding bij je past.

Of ga naar de website:

www.tactical-fit.nl