

# Defensiefit Methode Intake Testen

## Door Djack Littel

---

### **Intake Test (PDF)**

Je kunt hier het begeleidende document downloaden voor de Intake Test, die bekend staat als de 'Test Week'.

Gedurende 1 week voer je diverse Intake Testen en Inschalingstesten uit om jouw kracht, conditie en fitheid te testen.

Er zijn in totaal 5 niveaus, en op basis van deze Test Week weet je exact waar je momenteel staat qua fitheid, en op welk niveau je moet beginnen met trainen (wat bij jouw huidige fitheid past).

Op basis van jouw resultaten kies je het schema dat past bij jouw huidige niveau, en aan de hand van het schema wordt je voorbereid om door te stromen naar het volgende, naasthogere, niveau.

Heel veel succes met de Test Week en zet hem op!

Gr,

Djack :)

**Zie de bijgevoegde bijlage voor het PDF document met uitleg en toelichting.**

<https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/defensiefit-methode-testweek-v3-0.pdf>

PS. De YouTube filmpjes in dit boekwerk staan ook gezamenlijk in 1 playlist op ons YouTube kanaal, dus je kan daar ook direct de hele reeks bekijken.

<https://www.youtube.com/@DefensiefitNL>

**Vergeet niet te abonneren, en je bekeken video's te liken (dan weet je meteen welke video je al bekeken hebt)!**

Heel veel succes en zet hem op!

Gr,

Djack

## **Intake Test 1 - Rug**

Bekijk hier de volledige Intake Test 1.

Hieronder worden de verschillende onderdelen ook afzonderlijk voorgedaan:

### **Video:**

<https://youtu.be/TmguF1Hob80>

## **Deze Body Test bestaat uit 4 Niveaus.**

Elk Niveau bestaat uit 3 oefeningen.

Elke oefening doe je 12 keer (je maakt 12 herhalingen van die oefening).

Als voorbeeld: Je begint bij Niveau 1.

Bekijk het filmpje met de uitleg.

Start met de 1e oefeningen uit het filmpje en doe 12 herhalingen van die oefening.

Als de 1e oefening lukt, dan ga je door naar de 2e oefening, en voer je 12 herhalingen uit met de 2e oefening.

Lukt het niet om 12 herhalingen te maken van een oefening, dan stopt je Test: dan is dat JOUW resultaat. Je schrijft dan als resultaat de oefening op waarmee je nog WEL 12 herhalingen kon doen.

Dus stel ik haal op Niveau 1 de 1e en de 2e oefening (ik heb beide oefeningen 12 herhalingen gemaakt), en ik haal bij oefening 3 slechts 4 herhalingen, dan stopt mijn Test daar.

Als RESULTAAT schrijf ik dan op: Niveau 1, oefening 2 (12 herhalingen gehaald).

Dat wordt JOUW trainingsniveau om op te gaan trainen in je schema.

Ben je er klaar voor?

Let's go!

### **Niveau 1:**

<https://youtu.be/WKesxl6uKc4?si=LXtaRA1pKrO7IXGT>

### **Niveau 2:**

<https://youtu.be/IUSwujecmUo?si=bwFMKANW5shNLmFF>

### **Niveau 3:**

[https://youtu.be/I2\\_d9DYX8fA?si=K3wUgsZ-rX4QtJ9U](https://youtu.be/I2_d9DYX8fA?si=K3wUgsZ-rX4QtJ9U)

### **Niveau 4:**

<https://youtu.be/Eta4-fVx1wM?si=B93wV40gQUtkeXEf>

Succes! Gr, Djack :)

## **Intake Test 2 - Benen**

Bekijk hier Intake Test 2

<https://youtu.be/0XnO0twMLJg>

En hieronder de afzonderlijke onderdelen:

### **Niveau 1:**

<https://youtu.be/KUhuAwO-4y0?si=s22cjgEO8g4c29Wh>

### **Niveau 2:**

<https://youtu.be/mun65n0nR4c?si=eaEBSARQpNcvcXAk>

### **Niveau 3:**

[https://youtu.be/o0gP2b8VLTg?si=-E7qhUab3t\\_\\_qb\\_r](https://youtu.be/o0gP2b8VLTg?si=-E7qhUab3t__qb_r)

### **Niveau 4:**

<https://youtu.be/elHcWjaCIE8?si=36EEWhlBg0VD3cAB>

### **Intake Test 3 - Borst**

Bekijk hier Intake Test 3.

<https://youtu.be/TrHv3A3wwL8>

En hieronder de afzonderlijke oefeningen:

Niveau 1:

<https://youtu.be/Uy7njxUFFjo?si=ZwL4Uz6M0XxiF5Z4>

Niveau 2:

[https://youtu.be/NnQU9Hry\\_h4?si=2x4GmciNm6fgrUNc](https://youtu.be/NnQU9Hry_h4?si=2x4GmciNm6fgrUNc)

Niveau 3:

<https://youtu.be/zV8q--qMJn4?si=DQFf4NXLVeTirCad>

Niveau 4:

<https://youtu.be/QXgzAFcOlvs?si=3HxrjE8pLZJxu5A9>

## **Intake Test 4 - Schouders**

Bekijk hier de Intake Test van Dag 2: Schouders

<https://youtu.be/kVRASILQcz4>

Hieronder vind je de afzonderlijke uitleg van de oefeningen en de niveaus:

Niveau 1:

<https://youtu.be/QQN5tGFnMoA?si=9-EW55uHkjlFWQ>

Niveau 2:

<https://youtu.be/dPML3GGCTcc?si=8Fiov15TBgovizx2>

Niveau 3:

<https://youtu.be/wZEdhX09zts?si=5D8ULjhvbJUzDnsU>

Niveau 4:

[https://youtu.be/H3UiM-obvz8?si=5ErKRRaS\\_5KDUIBf](https://youtu.be/H3UiM-obvz8?si=5ErKRRaS_5KDUIBf)

## **Intake Test 5 - Bilspieren/Hamstrings**

Bekijk hier Intake Test 5.

<https://youtu.be/fMMO6IJwm5Q>

Hieronder vind je ook de afzonderlijke uitleg en voorbeelden:

Niveau 1:

<https://youtu.be/qWSYC0L4szc?si=vCIb25ANBR5yCW8V>

Niveau 2:

<https://youtu.be/fqs0zUOkz2E?si=c2q8Wu5VxoYmO-dZ>

Niveau 3:

<https://youtu.be/z6krJvoRuu8?si=b0xEIyuWX-OhoLph>

Niveau 4:

<https://vimeo.com/467779687?ts>

## **Inschalingstest 1**

Bekijk hier inschalingstest 1

<https://youtu.be/g15F4fgKEpA>

## **Inschalingstest 2**

Bekijk hier inschalingstest 2

[https://youtu.be/zE\\_OK2MoD8E](https://youtu.be/zE_OK2MoD8E)

## **DCP - Defensie Conditie Proef - Push ups**

DCP test 1: opdrukken: hoeveel push ups kun jij in 2 minuten?

<https://youtu.be/vF0M-CzWggc>

## **DCP - Defensie Conditie Proef - Buikspieren**

DCP Test: buikspieren; hoeveel herhalingen kun jij in 2 minuten?

<https://youtu.be/GAw12l6Qkcq>

## **DCP - Defensie Conditie Proef - Hardlopen (Tips deel 1/2)**

Deel 1/2 Tips voor hardlopen.

<https://youtu.be/TcJhK-Vg1yE>

## **DCP - Defensie Conditie Proef - Hardlopen (Tips deel 2/2)**

Hardlopen tips deel 2/2

<https://youtu.be/rPMFqhRe3pE?si=ePxnnDf2hlmv6bXc>

**BONUS: Buikspieren Test**

Niveau 1 is 1 rondgang van de reeks van oefeningen

Niveau 2 is 2 rondgangen van de reeks van oefeningen

Niveau 3 is 3 rondgangen van de reeks van oefeningen

Niveau 4 is 4 rondgangen van de reeks van oefeningen

Video:

<https://youtube.com/shorts/hZAvchTRtBU?feature=share>

**BONUS: Onderrug Test**

Niveau 1 is 1 rondgang van de reeks van oefeningen

Niveau 2 is 2 rondgangen van de reeks van oefeningen

Niveau 3 is 3 rondgangen van de reeks van oefeningen

Niveau 4 is 4 rondgangen van de reeks van oefeningen

Video:

[https://youtube.com/shorts/dF\\_SC8lMyz4?feature=share](https://youtube.com/shorts/dF_SC8lMyz4?feature=share)

## **Trainingsschema niveau 1**

Download hier het Trainingsschema voor niveau 1.

In dit schema is rekening gehouden met de 3 hardloop trainingen vanuit jouw hardloopschema.

Zet hem op!

<https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/beginners-schema-niveau-1-1.pdf>

## **Trainingsschema niveau 2**

Download hier het Trainingsschema voor niveau 2.

Je doet eerst het Startschema op niveau 2.

Na afloop doe je weer een Intake Test (Test Week), en als je dan wederom op niveau 2 zit, dan volg je daarna het vervolg schema van niveau 2, zodat je jezelf klaarmaakt qua fitheid voor het volgende niveau op niveau 3.

In dit schema is ook rekening gehouden met de 3 hardloop trainingen vanuit jouw hardloopschema.

Zet hem op!

PS. De Fasen waarnaar gerefereerd wordt in het schema, zijn gebaseerd op de Fasen vanuit het E-BOEK Defensiefit Methode (dit E-BOEK kun je raadplegen in de Masterclass Militair Trainen en is volledig beschikbaar voor je).

**De beide schema's, zowel het start schema op niveau 2, als het vervolg schema op niveau 2, vind je in de bijlage als PDF's.**

[https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/190957-094943-f2-f3-n2\\_bench-mark-niveau-2-fase-2-3-defensiefit-persoonlijk-trainingsschema.pdf](https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/190957-094943-f2-f3-n2_bench-mark-niveau-2-fase-2-3-defensiefit-persoonlijk-trainingsschema.pdf)

[https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/190957-094943-f4-f5-n2\\_bench-mark-niveau-2-fase-4-5-defensiefit-persoonlijk-trainingsschema.pdf](https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/190957-094943-f4-f5-n2_bench-mark-niveau-2-fase-4-5-defensiefit-persoonlijk-trainingsschema.pdf)

### **Trainingsschema niveau 3**

Download hier het Trainingsschema voor niveau 3.

Je doet eerst het Startschema op niveau 3.

Na afloop doe je weer een Intake Test (Test Week), en als je dan wederom op niveau 3 zit, dan volg je daarna het vervolg schema van niveau 3, zodat je jezelf klaarmaakt qua fitheid voor het volgende niveau op niveau 4.

In dit schema is ook rekening gehouden met de 3 hardloop trainingen vanuit jouw hardloopschema.

Zet hem op!

PS. De Fasen waarnaar gerefereerd wordt in het schema, zijn gebaseerd op de Fasen vanuit het E-BOEK Defensiefit Methode (dit E-BOEK kun je raadplegen in de Masterclass Militair Trainen en is volledig beschikbaar voor je).

**De beide schema's, zowel het start schema op niveau 3, als het vervolg schema op niveau 3, vind je in de bijlage als PDF's.**

[https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/191042-095251-f2-f3-n3\\_bench-mark-niveau-3-fase-2-3-defensiefit-persoonlijk-trainingsschema.pdf](https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/191042-095251-f2-f3-n3_bench-mark-niveau-3-fase-2-3-defensiefit-persoonlijk-trainingsschema.pdf)

[https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/191042-095251-f4-f5-n3\\_bench-mark-niveau-3-fase-4-5-defensiefit-persoonlijk-trainingsschema.pdf](https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/191042-095251-f4-f5-n3_bench-mark-niveau-3-fase-4-5-defensiefit-persoonlijk-trainingsschema.pdf)

## Trainingsschema niveau 4

Download hier het Trainingsschema voor niveau 4.

Je doet eerst het Startschema op niveau 4.

Na afloop doe je weer een Intake Test (Test Week), en als je dan wederom op niveau 4 zit, dan volg je daarna het vervolg schema van niveau 4, zodat je jezelf klaarmaakt qua fitheid voor het behalen van de maximale eindtesten op niveau 5.

Let op: Niveau 4 is voldoende om te beheersen als je marinier en commando wil worden. Het behalen van de Niveau 5 Testen is puur een extra streven als je superfit bent en je alsnog een next level uitdaging zoekt!

Je kunt het schema op niveau 4 altijd meerdere keren herhalen: dit was mijn standaard routine **toen ik bij de special forces zat; toen trainde ik herhaaldelijk met deze schema's op niveau 4.**

In dit schema is ook rekening gehouden met de 3 hardloop trainingen vanuit jouw hardloopschema.

Zet hem op!

PS. De Fasen waarnaar gerefereerd wordt in het schema, zijn gebaseerd op de Fasen vanuit het E-BOEK Defensiefit Methode (dit E-BOEK kun je raadplegen in de Masterclass Militair Trainen en is volledig beschikbaar voor je).

**De beide schema's, zowel het start schema op niveau 4, als het vervolg schema op niveau 4, vind je in de bijlage als PDF's.**

[https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/191126-095552-f2-f3-n4\\_bench-mark-niveau-4-fase-2-3-defensiefit-persoonlijk-trainingsschema.pdf](https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/191126-095552-f2-f3-n4_bench-mark-niveau-4-fase-2-3-defensiefit-persoonlijk-trainingsschema.pdf)

[https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/191126-095552-f4-f5-n4\\_bench-mark-niveau-4-fase-4-5-defensiefit-persoonlijk-trainingsschema-1.pdf](https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/191126-095552-f4-f5-n4_bench-mark-niveau-4-fase-4-5-defensiefit-persoonlijk-trainingsschema-1.pdf)

### **Hardloop Schema: niveau 1 (tot 2000 meter)**

Is jouw hardloop resultaat op de 12 minuten test, onder de 2000 meter?

Start dan met dit hardloop trainingsschema, en doorloop deze van voor tot eind.

Lees dit blog artikel voor aanvullende info en extra inspiratie:

<https://defensiefit.nl/hardlopen/hardlopen-voor-beginners/>

<https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/191303-173926-191556-hardlopen-trainingsschema-niveau-1.pdf>

## **Hardloop Schema: niveau 2 (2000 tot 2800 meter)**

Is jouw hardloop resultaat op de 12 minuten test, tussen de 2000 en 2800 meter?

Start dan met dit hardloop trainingsschema, en doorloop deze van voor tot eind.

Blog artikel met aanvullende informatie om te lezen:

<https://defensiefit.nl/hardlopen/hardlopen-voor-beginners-vervolgschema/>

<https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/191339-174204-191625-hardlopen-trainingsschema-niveau-2.pdf>

### **Hardloop Schema: niveau 3 (2800+ meter)**

Is jouw hardloop resultaat op de 12 minuten test, voorbij de 2800 meter?

Start dan met dit hardloop trainingsschema, en doorloop deze van voor tot eind.

Blog artikel met aanvullende informatie om te lezen:

<https://defensiefit.nl/hardlopen/hardlopen-schema-van-beginners-tot-gevorderden/>

<https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/191430-174349-192056-hardlopen-trainingsschema-niveau-3.pdf>

### **Hardloop Schema: niveau 4 (Marsen en Speedmarsen)**

Heb je hardloop schema niveau 2 en 3 volledig afgerond?

Stap dan over naar dit laatste schema in deze reeks, naar Hardloop schema niveau 4.

Start met dit hardloop trainingsschema als je je conditie op peil hebt en je bent er klaar voor om jezelf voor te bereiden om te marsen op kisten/wandelschoenen en om te speedmarsen met een klein rugzakje.

Rustig trainen, en doorloop dit schema van voor tot eind.

**Zie bijlage voor het schema.**

<https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/191502-174512-192528-hardlopen-trainingsschema-niveau-4.pdf>

### **Deel 1 van 5 - Start hier!**

Bekijk deel 1 van 5 hier.

<https://youtu.be/zbH8GS8Meh8>

### **Deel 2 van 5 - PUSH Machine Workout**

Bekijk hier deel 2 van 5.

<https://youtu.be/XxX3EGMUOvs>

### **Deel 3 van 5 - PUSH Dumbell Workout**

Bekijk hier video 3 van 5.

<https://youtu.be/qCo-AHhR2bl>

### **Deel 4 van 5 - PULL Machine Workout**

Bekijk hier deel 4 van 5

<https://youtu.be/pef0nWX75nA>

### **Deel 5 van 5 - PULL Cables Workout**

Bekijk hier deel 5 van 5

<https://youtu.be/sglg66Ab0tU>

### **BONUS: Trailer van deze 5-delige VIDEO-SERIE**

Bekijk hier de trailer van deze 5-delige VIDEO-SERIE

<https://youtu.be/KVDW4DylebM>

## **BONUS: ARMEN - Biceps-Triceps**

Hieronder een aantal variaties om uit te proberen voor je!

Biceps Workout #1

<https://youtu.be/xlLYjbqYjoo>

Biceps Workout #2

<https://www.youtube.com/shorts/Qt01pCu4l44?feature=share>

Triceps Workout #1

<https://youtube.com/shorts/m3xHvnAMsBk?feature=share>

Triceps Workout #2

<https://youtube.com/shorts/3AvPK4zsuJw?feature=share>

## **BONUS: Pull Ups Schema**

Hier vind je als BONUS het schema om je Pull Ups op te hogen.

Ter inspiratie een korte video van mijn 30 pull ups (niet in een strikte uitvoering met stilhangen, maar vanuit beweging; evengoed: simpel, niet makkelijk :)). Go give it a try!

Heel veel succes en zet hem op!

Video:

<https://youtu.be/dhMRU65-4no>

Zie bijlage voor het schema.

<https://media-01.imu.nl/storage/defensiefit.nl/2649/193234-111115-090855-defensiefit-max-pull-up-schema.pdf>