



Defensiefit.nl

Ben jij al fit voor defensie?

DJACK LITTEL
PERSONAL
TRAINER

Testweek



TESTWEEK

Welkom bij defensiefit!

Gaaf dat je meedoet aan de testweek om te ontdekken hoe fit je bent!

Het doel is om te kijken of je al voldoet aan de eisen van de militaire keuring & opleiding!

We gaan er flink tegenaan de komende tijd, zodat jij zo fit als mogelijk wordt voor de keuring en de militaire opleiding!

Hieronder vind je een beschrijving van de opdrachten van de testweek. Op laatste pagina vind je een overzicht van de testweek op 1A4-je, zodat je die makkelijk kunt printen om alles bij te houden ☺.

Bij defensiefit streven we effectieve & efficiënte training na om optimale resultaten te bereiken. Om jou optimaal te ondersteunen, werken we met een logboek aan de hand van de SET Methode. Op de laatste pagina vind je een voorbeeld & een blanco pagina van een reflectiepagina uit het defensiefit logboek, zodat je alvast kunt beginnen met reflecteren op je trainingen als je dat leuk vindt ☺.

Succes met het doen van de testen deze week & zet 'm op!

Gr,

Djack

PS.

Mocht je nog vragen hebben, laat mij dat dan gerust weten; geen probleem ☺.

Je kunt me gewoon een mailtje sturen op djacklittel@gmail.com

De testweek is de eerste week van ons programma en staat in het teken van het uitvoeren van de volgende opdrachten:

- Dag 1: Je kleding klaar leggen, je sporttas inpakken, je agenda inplannen aan de hand van het logboek & het logboek doorlezen, zodat je weet wat er komen gaat en je voortdurend je resultaten kunt opschrijven en bijhouden.
- Dag 2: Intake test dag 1 van het beginnersschema ([klik hier voor de test](#))
- Dag 3: Intake test dag 2 van het beginnersschema ([klik hier voor de test](#))
- Dag 4: Rust
- Dag 5: Inschalingstest 1 en 2 voor de niveau's ([klik hier voor inschalingstest 1 & 2](#))
- Dag 6: Defensie Conditie Proef ([klik hier voor de test](#)) & inschaling voor hardloop schema
- Dag 7: Rust & check of alles gereed is om ECHT te gaan knallen in de komende week!

Om ervoor te zorgen dat je op het juiste niveau gaat trainen, zul je deze week een aantal testen voor jezelf afleggen, zodat je weet wat je op dit moment voor resultaat kunt neerzetten.

Het is belangrijk om niet alleen een trainingsschema te hebben, maar ook om voortdurend te reflecteren op je trainingen (wat ging goed, wat kan beter en wat was moeilijk), en om te weten welke prestaties je kunt leveren. Dit kun je invullen in je logboek.

Wanneer je een aantal dagen achter elkaar op een te eenvoudige wijze al je opdrachten haalt, dan zien we dat in je logboek en kunnen we je training tijdig aanpassen. Op deze wijze kunnen we je trainingsschema afstemmen,, zodat je optimaal blijft trainen.

OVERZICHT & UITLEG VAN DE TESTEN

Op basis van jouw behaalde resultaten in de testen, bepaal je waar je instroomt in het trainingsprogramma.

De intake test geeft jou allereerst inzicht in de oefeningen. Daarnaast wordt de intake test gebruikt als vertrekpunt om de niveau's in te schalen. Afhankelijk van je behaalde resultaten in de intake test, zul je de inschalingstesten 1 en 2 doen.

Hieronder heb ik de testen nog even op een rij gezet:

1). Intake test:	2). Inschalingstesten 1 & 2	3). DCP
Dag 1: Rug oefeningen Dag 1: Been oefeningen Dag 1: Borst oefeningen Dag 2: Schouder oefeningen Dag 2: Billen oefeningen	Inschalingstest 1 >> Inschalingstest 2 >>	Defensie Conditieproef >>

Aan de hand van de resultaten van deze testen wordt duidelijk op welk niveau je gaat beginnen:

Niveau 1 (het beginnersschema):

Dit schema is bedoeld voor iedereen die weinig tot geen sportachtergrond heeft, en recent is begonnen met 1 a 2 keer per week te sporten. In de intake test scoor je op alle onderdelen een resultaat tussen niveau 1 en 9.

Mocht je op alle spiergroepen hoger scoren dan niveau 9, dan ga je door naar het volgende niveau.

Niveau 2:

Dit schema is bedoeld voor iedereen die op de intake test op alle spiergroepen niveau 9+ scoort, of nog niet voldoet aan de eisen voor niveau 3. In 9 van de 10 gevallen is dit schema uitermate geschikt voor de *low mover*. Dit houdt in dat je net begonnen bent met sporten, of qua kracht nog iets meer ontwikkeling kunt gebruiken voordat je volledige push ups en sit ups kunt gaan doen.

Niveau 3:

Dit schema is bedoeld voor iedereen die voldoet aan de eisen van niveau 2 en alle oefeningen van de inschalingstest 1 succesvol weet af te leggen. Je bent in staat om:

PUSH: 10 push ups met 2 seconden pauze op het hoogste en laagste punt van de oefening.

PULL: 10 let me ups met gestrekte benen en voeten plat op de grond.

LEGS: 15 back lunges op elk been, met een 3 seconden pauze op het laagste punt van de oefening.

CORE: Gedurende 1 minuut kun je een statische push up positie vasthouden.

Niveau 4:

Dit schema is bedoeld voor iedereen die voldoet aan de eisen van niveau 3 en alle oefeningen van de inschalingstest 2 succesvol weet af te leggen. Je bent in staat om:

PUSH: In totaal 16 push ups op 1 arm met je hand op een oppervlak van heuphoogte, waarbij je om en om opdrukt eerst op je linker arm, en dan op je rechter arm. In totaal doe je 8 herhalingen aan elke zijde.

PULL: 5 pull ups, met een 2 seconden pauze op het hoogste en op het laagste punt van de oefening.

LEGS: In totaal 24 een-benige squats, waarbij je je billen tot net onder je knie laat zakken. Maak om en om een squat; eerst op je linker been, en dan op je rechter been. In totaal doe je 12 herhalingen aan elke zijde.

CORE: Gedurende 3 minuten kun je een statische push up positie vasthouden.

Hardloopschema:

Naast de trainingen van deze niveau's, zul je ook gaan hardlopen om je conditie te verbeteren. De wijze om te bepalen welk hardloopschema je gaat volgen is als volgt:

- 1). Loop je in 12 minuten minder dan 2000 meter: beginners schema
- 2). Loop je tussen de 2000 en de 3000 meter: vervolgschema
- 3). Loop je 3000+ meter: gevorderden schema

Door de DCP test voor jezelf af te leggen, wordt duidelijk welk hardloopschema je zult gaan gebruiken.

[Klik hier om nogmaals de DCP test te lezen >>](#)

Hieronder heb ik de hardloopschema's nog even voor je op een rij gezet (direct te downloaden):

- 1). [Beginnersschema](#)
- 2). [Vervolg schema](#)
- 3). [Gevorderden schema](#)

Persoonlijke begeleiding:

Ik zal elke dag een mail sturen met daarin uitleg van de oefeningen die op het programma staan.

Voor degenen die de testen zeer recent gedaan hebben (tot 2 weken geleden), hoef je niet nogmaals de testen uit te voeren. In dat geval heb ik een aantal alternatieve oefeningen toegevoegd, zodat je daar alvast mee aan de slag kan.

Wanneer je alle testen hebt gedaan, en je mailt mij jouw ingevulde resultaten formulier, dan maak ik een persoonlijk trainingsschema voor je! Je kunt dan direct aan de slag om optimaal te trainen 😊.

Vul dus je resultaten in het WORD document in en mail die naar mij op djacklittel@gmail.com

[WORD Document resultaten formulier >>](#)

Persoonlijk trainingsschema:

Wanneer je je resultaten hebt opgestuurd naar mij, krijg je binnen 2 dagen je trainingsschema toegestuurd.

Je trainingsschema zal binnen 2 dagen klaar staan voor je in de **VIP ledenomgeving**.

Klik hier om in te loggen in de [ledenomgeving >>](#)

Veel succes!

Mocht je tussentijds vragen hebben, dan kun je mij altijd mailen; geen probleem :) !

Veel succes met het uitvoeren van de opdrachten van de testweek!

Laat me weten hoe het gegaan is, dat hoor ik graag van je :) !

Gr,
Djack :)

Bijlage 1: Weekoverzicht defensiefit testweek

Bijlage 2: Defensiefit logboek invulformulier (voorbeeld)

Bijlage 3: Defensiefit logboek invulformulier

Weekoverzicht defensiefit testweek

Maandag

Activiteit	Je kleding klaar leggen, je sporttas inpakken, je agenda inplannen aan de hand van dit weekoverzicht & de uitleg van de oefeningen bekijken zodat je weet wat er komen gaat
Overige	Print het resultaten formulier , zodat je elke dag direct je resultaten kunt opschrijven

Dinsdag

Activiteit	Intake test dag 1 (rug – benen – borst)	
Testdag 1	Rug	
	Benen	
	Borst	
Overige	Bekijk de PDF “Intake test dag 1” voor de uitleg van deze oefeningen (incl video’s).	

Woensdag

Activiteit	Intake test dag 1 (schouders - billen)	
Testdag 2	Schouders	
	Billen	
Overige	Bekijk de PDF “Intake test dag 2” voor de uitleg van deze oefeningen (incl video’s).	

Donderdag

Activiteit	Rustdag	
Overige	Vul vandaag je huidige resultaten in het resultaten formulier in en bekijk de oefeningen van de komende dagen.	

Vrijdag

Activiteit	Doe vandaag de inschalingstesten 1 & 2	
Testdag 3	Inschalingstest 1	
	Inschalingstest 2	
Overige	Bekijk de PDF “Inschalingstesten” voor de uitleg van deze oefeningen (incl video’s).	

Zaterdag

Activiteit	Doe vandaag de Defensie Conditieproef (DCP)	
Testdag 4	Opdrukken	
	Buikspieren	
	Hardlopen	
Overige	Bekijk de PDF “Defensie Conditieproef” voor de uitleg van deze oefeningen.	

Zondag

Activiteit	Rustdag & invullen en opsturen van het resultaten formulier!	
Overige	Vul het volledige resultatenformulier in, zodat je het kunt opsturen. Stuur je ingevulde formulier op naar: djacklittel@gmail.com Binnen 2 dagen staat je persoonlijke trainingsschema klaar voor je in de VIP ledenomgeving: klik hier om alvast in te loggen >>	

Defensiefit Logboek Invulformulier (voorbeeld)

Maandag

Slapen	8 uur	
	Uitgerust wakker geworden	
Eten	Ontbijt	Kwark (500ml) met rozijn en noten
	Tussendoor	
	Lunch	3 donker volkoren boterhamen met filet american en 1 gekookt ei
	Tussendoor	Appel, 2 kiwi's
	Diner	Kabeljauw file met roerbak groente
	Avondsnack	
Trainen	Push/pull tabata 30/30	
Reflectie	Wat ging goed/wat kan beter/ wat vond je moeilijk:	
	Training ging goed en had de armen (vooral triceps) goed vol zitten na de training. Hartslag ligt wel laag (+/- ronde de 100), klopt dit? Kajak training, lekker na een arm sessie 😊	
Gevoel	Beetje spierpijn van gisteren in de benen	
Overige		

Dinsdag

Slapen	8 uur	
	Goed geslapen	
Eten	Ontbijt	Havermout met bosbessen en banaan
	Tussendoor	
	Lunch	5 bruine boterhammen met kaas en worst, 2 glazen melk
	Tussendoor	Appel, peer, 2 rijswafels met smeerkaas en wat rozijnen
	Diner	Kip filet met broccoli roerbak mix
	Avondsnack	
Trainen	Legs/core tabata 30/30	
Reflectie	Wat ging goed/wat kan beter/ wat vond je moeilijk:	
	De squat voel ik goed, verzuring sloeg er in. Overige oefeningen voelt heel simpel... Heb nog extra core oefeningen erbij gedaan	
Gevoel	Armen zijn een beetje vermoeid maar geen spierpijn	
Overige		

Woensdag

Slapen	7 uur	
	Beetje onrustig geslapen, moest even opstarten in de ochtend	
Eten	Ontbijt	Kwark (300ml) met rozijn en noten
	Tussendoor	
	Lunch	Bonen salade (linzen, kikkererwten, kidneybonen met salade)
	Tussendoor	Peer, kiwi en wat nootjes
	Diner	Linzen salade (AH) (moest onderweg eten) Almhoff kwark
	Avondsnack	Appel, stukje taart (verjaardag) en handjevol ongezoeten nootjes
Trainen	Hardlopen tempo training (vervolg schema, week 3, dag 2)	
Reflectie	Wat ging goed/wat kan beter/ wat vond je moeilijk:	
	Moeite om de eerste ronde hartslag omhoog te krijgen maar daarna lukte het wel.	
Gevoel	Lichte spierpijn in bovenbenen, had er tijdens lopen geen last van maar benen waren wel wat vermoeid.	
Overige		

Defensiefit Logboek invulformulier

Dag:

Slapen		
Eten	Ontbijt	
	Tussendoor	
	Lunch	
	Tussendoor	
	Diner	
	Avondsnack	
Trainen		
Reflectie	Wat ging goed/wat kan beter/ wat vond je moeilijk:	
Gevoel		
Overige		

Dag:

Slapen		
Eten	Ontbijt	
	Tussendoor	
	Lunch	
	Tussendoor	
	Diner	
	Avondsnack	
Trainen		
Reflectie	Wat ging goed/wat kan beter/ wat vond je moeilijk:	
Gevoel		
Overige		

Dag:

Slapen		
Eten		
	Tussendoor	
	Lunch	
	Tussendoor	
	Diner	
	Avondsnack	
Trainen		
Reflectie	Wat ging goed/wat kan beter/ wat vond je moeilijk:	
Gevoel		
Overige		

