

Als voorbereiding op de fysiek selectie kun je onderstaand trainingsprogramma volgen.

Schema trainen voor 5 kilometer in 26 minuten

*hou minimaal 1 dag en maximaal 2 dagen tussen de trainingen aan

Training 1:

8 x afwisselen 3 min stevig wandelen, 1 min hardlopen

Training 2:

15 x afwisselen 1 min stevig wandelen, 1 min hardlopen

Training 3:

10 x afwisselen 1 min stevig wandelen, 2 min hardlopen

Training 4:

10 x afwisselen 1 min stevig wandelen, 1 min stevig hardlopen

Training 5:

10x afwisselen 1 min stevig wandelen, 1 min stevig hardlopen, 1 min rustig hardlopen

Training 6:

5x afwisselen 2 min stevig wandelen, 4 min hardlopen

Training 7:

3x afwisselen 3 min stevig wandelen 7 min hardlopen

Training 8:

5 min rustig hardlopen, 15 min hardlopen, 5 min rustig hardlopen

Training 9:

5 min rustig hardlopen, 5 min stevig hardlopen, 5 min hardlopen, 5 min stevig hardlopen, 5 min hardlopen

Training 10:

5 min hardlopen, 7 min stevig hardlopen, 5 min hardlopen, 7 min stevig hardlopen, 5 min hardlopen

Training 11:

30 min hardlopen

Training 12:

5 min hardlopen, 8x afwisselen 2 min stevig hardlopen, 1 min rustig hardlopen, 5 min hardlopen

Training 13:

30 min hardlopen

Aannname testdag 5km in 26 min!!!

Stevig wandelen = ca 6 km/u

Rustig hardlopen = ca 8 km/u

Hardlopen = ca 10 km/u

Stevig hardlopen = 13 km/u

Daarnaast kun je je voorbereiden op de sportdag met de volgende krachtoefeningen:

- Sit-ups
- Optrekken
- Back extensions (op buik liggen en schouders van de grond tillen)
- Uitstappen (Lunges)
- Push Ups
- Opstappen (hoogte 40 cm of 2 traptreden)
- Burpees
- Kniebuigen