

Vorbereitung Q-Course

Geachte kandidaten,

Via deze weg willen we een leidraad bieden als houvast ter voorbereiding op de Q-course. Om in topvorm aan de start van uw uitdaging te komen, is het belangrijk om volgende pijlers te integreren in uw voorbereiding: mindset, voeding, beweging en herstel.

1. *Mindset*: uzelf op een doel toelagen waarbij u volledig begrijpt wat nodig is om dit doel te bereiken.

U heeft voor uzelf uitgemaakt dat u voor de volle 100% wilt gaan voor dit doel (slagen op de Q-course en een job binnen SF Gp). Prima! Via dit document komt u te weten wat precies nodig is om dit doel te bereiken.

2. *Voeding*: voorziet de fundamentele brandstoffen voor het lichaam en de geest, het maximaliseert de prestatie.

Zonder voeding zijn de volgende twee pijlers niet mogelijk. Voeding is essentieel voor beweging, prestatie en herstel. Daarom zal in dit document worden ingegaan op enkele basisprincipes uit de voedingsleer.

3. *Beweging*: is essentieel om prestaties te verbeteren. Het gaat hier over bewegen op een betere manier.

Het doel van het programma is eerst en vooral om jullie te laten slagen op de ingangstesten. Daarnaast doen we aan blessurepreventie. Dit trachten we te bereiken door oefeningen in het programma te verwerken die de kans op veelvoorkomende blessures (in jullie toekomstige job) counteren.

4. *Herstel*: laat het lichaam en de geest toe om nieuwe energie te vinden en zich voor te bereiden op volgende activiteiten.

Bij de opbouw van het programma zullen herstel- en rustperiodes gerespecteerd worden. Er zal kort worden ingegaan op manieren om herstel te bevorderen.

Wanneer u problemen ondervindt met een of meerdere van de vier pijlers, twijfel dan niet om beroep te doen op hulp.

Gemiddelde verwachtingen en gemiddelde prestaties vereisen een gemiddelde begeleiding. Van jullie hebben we hoge verwachtingen en jullie zullen uitstekende prestaties moeten leveren. Er moet dan ook zeker niet getwijfeld worden om beroep te doen op professionele begeleiding.

Binnen de pijler mindset wordt hierbij gedacht aan een psycholoog. Voor de pijler voeding kan u terecht bij een voedingsspecialist of dieetkundige. Voor een specifiekere begeleiding in beweging kan u terecht bij een PTI of personal trainer. Voor de laatste pijler kan u te rade gaan bij een psycholoog, arts of voedingsspecialist. Deze specialisten vindt u zowel terug binnen Defensie alsook in burger.

Om dit pleidooi voor professionele hulp, kracht bij te zetten verwijzen we naar volgende quote:

“Being prepared for any random task is not the same as preparing randomly for any task.” – Greg Everett

Inhoud

1. Mindset

Kader

Waarom is mindset belangrijk?

Wat wilt u bereiken met mentale training?

Systeem

Hoe uw mentale vaardigheden verbeteren?

2. Voeding

Kader

Waarom is voeding zo belangrijk?

Wat is uw doel?

Wat is het verschil tussen een kandidaat zoals u en andere mensen?

Systeem

Hoe de juiste keuzes maken?

Hoe concreet bepalen wat ik moet eten?

3. Beweging

Kader

Waarvoor trainen?

Welk materiaal/faciliteiten zijn voorhanden?

Wat zijn de doelen van de fysieke training?

Hoeveel voorbereidingstijd is er beschikbaar?

Systeem

Design van het programma

Uitvoeren van het programma

4. Herstel

Kader

Waarom is herstel zo belangrijk?

Supercompensatie

Systeem

Factoren met een negatieve invloed op het herstelproces

Methoden om de recuperatie te bevorderen

Herstel in mijn trainingsproces

1. Mindset

Kader:

Waarom is mindset belangrijk?

Net zoals fysieke vaardigheden getraind kunnen worden door middel van fysieke training, kunnen mentale vaardigheden getraind worden door middel van mentale training. Voorbeelden van mentale vaardigheden zijn: behoud van concentratie in moeilijke omstandigheden, verhogen van zelfvertrouwen en het behouden van motivatie.

U heeft wellicht allemaal al weleens een moment meegemaakt waarop u het mentaal moeilijk had. Dat kan bijvoorbeeld gaan over een gebrek aan motivatie om een bepaalde training af te werken of een slecht gevoel omdat u niet snel genoeg herstelde van een blessure.

Hiertegenover staat het samenkomen van positieve emoties en gedachten “in de flow”, waar u controle heeft over de situatie en alles schijnbaar vanzelf gaat. Deze mentale staat kan u helpen om een optimale prestatie te leveren.

Mentale en emotionele componenten overschaduwden vaak de zuiver fysieke en technische aspecten van een prestatie. Het belang van mentale vaardigheden komt tot uiting in het concept mentale kracht. Mentale kracht gaat over de mogelijkheid om zich te concentreren, terug te komen van mislukking en om te gaan met druk.

Wat wilt u bereiken met mentale training?

Sommige mensen zijn van nature uit mentaal sterk onderbouwd, andere hebben het wat moeilijker. Het is belangrijk om het hoofd zo goed mogelijk voor te bereiden op de mentaal zware momenten die u in uw toekomstige job kunt tegenkomen. Stress, angst, uitputting, onderkoeling en andere onaangename gevoelens zullen een onderdeel worden van de job. Het is belangrijk dat u technieken leert die u kunnen helpen om met dergelijke situaties om te gaan. Iedereen heeft een limiet, en deze zal worden opgezocht tijdens de Q-course. Met de juiste training kan u uw limiet verleggen waardoor u gemakkelijker zal kunnen omgaan met uitdagende situaties.

Systeem:

Hoe uw mentale vaardigheden verbeteren?

Het verbeteren van uw mentale vaardigheden is een zeer specifiek proces. Ingaan op het verbeteren van elke vaardigheid zou ons te ver leiden in dit verslag. We lijsten enkele cruciale vaardigheden op. Het is aan uzelf, om te bepalen in welke vaardigheden u extra training kan gebruiken en om na te gaan hoe u hieraan kan werken. U kan in de literatuur op zoek gaan naar methodes of u kan een specialist raadplegen.

- Communicatie
- Concentratie
- Consistentie
- Imagery of visualisatie
- Leiderschap
- Mentale voorbereiding
- Moed
- Motivatie
- Self-talk
- Stress management
- Toewijding
- Zelfvertrouwen

De laatste jaren is ook in de topsport het besef gegroeid dat deze pijler niet onderschat mag worden (vele topsporters worden tegenwoordig begeleid door een sportpsycholoog). Topsporters proberen het maximum te halen uit hun potentieel, ze moeten veel trainingen verwerken en rekening houden met dezelfde pijlers als leden van SF Gp. Met deze vergelijking komt ook de vraag naar boven waarom jullie dan geen beroep zouden doen op dergelijke ondersteuning. Vaak associëren we, ten onrechte, het raadplegen van een specialist in dit vakgebied, met mensen die mentale problemen hebben. De voorbereiding op mentale uitdagingen is echter vergelijkbaar met de voorbereiding op fysieke uitdagingen. Een specialist in dit vakgebied (psycholoog) moet in deze situatie eerder worden gezien als een coach.

2. Voeding

Kader:

Waarom is voeding zo belangrijk?

- Energie voor optimale prestaties
 - o Om kwalitatief te kunnen trainen/presteren
 - o Om optimaal te herstellen
- Blessurepreventie
 - o Om snel en optimaal te herstellen
 - o Om uitgerust aan de volgende training te beginnen
 - o Om spierafbraak te voorkomen
 - o Om blessures en ziekte te vermijden
- Gewicht en vetpercentage
 - o Afvallen
 - o Behouden van het gewicht
 - o Bijkomen
- Trainingseffect maximaliseren
 - o Wat u voor een training eet heeft een effect op de training (bv nuchter trainen zorgt ervoor dat het lichaam meer energie uit de vetverbranding zal halen)

Wat is uw doel?

Wilt u bijkomen, uw gewicht behouden of afvallen? Om uw doel te bereiken geldt er een eenvoudige wet:

Energie-inname – Energieverbruik = verschil in energieopslag

Met andere woorden als uw energie-inname groter is dan uw energieverbruik, dan zal u bijkomen. Als uw energie-inname kleiner is dan uw energiegebruik zal u afvallen. Wanneer uw energie-inname gelijk is aan uw energieverbruik dan zal u op hetzelfde gewicht blijven.

Wat is het verschil tussen een kandidaat zoals u en andere mensen?

- Hoeveelheid

U heeft meer energie en bouwstoffen nodig dan andere mensen. Voeding zorgt voor deze energie en bouwstoffen.

- Timing

Bij u is het extra belangrijk om de juiste voedingsstof op het juiste moment in te nemen. Zo zullen koolhydraten de belangrijkste brandstof vormen bij intensieve trainingen, vetten zullen de grootste energieleverancier zijn bij lange duurtrainingen en eiwitten heeft u nodig voor het herstel en de opbouw van spieren.

- Frequentie

U zal naast uw hoofdmaaltijden tussendoortjes moeten voorzien: om voldoende energie te hebben voor de uitvoering van uw werk, om grote honger of drang naar ongezond voeding te vermijden, om energie te tanken voor de trainingen en om uw recuperatie te bevorderen.

- Soort voeding

U zal meer nood hebben aan gezonde vetten, vitaminen en mineralen.

Stelsel:

Hoe de juiste keuzes maken?

- Koolhydraten

Voorkeur hoofdmaaltijd	Voorkeur tussendoortjes	In beperkte mate	Bij uitzondering
Volkorenbrood Meergranen brood Muesli Havermout Volkoren Ontbijtgranen Volkoren pasta Volkoren couscous Bruine rijst Quinoa Peulvruchten	Vers fruit Gedroogd fruit Granenkoek Mueslireep Rijst- of maïswafels Volkoren Ontbijtgranen Gepofte maïs Pannenkoeken Notenkoeken	Wit brood Stokbrood Sandwiches Gesuikerde cornflakes Witte pasta Witte rijst	Croissants Koffiekoeken Frieten Chips Chocoladerepen Zandkoeken

- Eiwitten

Voorkeur hoofdmaaltijd	Voorkeur tussendoortjes	In beperkte mate	Bij uitzondering
Magere Smeerkaas (max 15% vet) Magere kaas (max 20% vet) Magere vleeswaren (ham, kippenwit, gerookt vlees) Magere/halfvolle melk Sojamelk Vis Zeevruchten Mager Vlees Gevogelte Vleesvervangers Eieren	Magere of halfvolle yoghurt Magere of halfvolle plattekaas Pudding of rijstpap	Volle melkproducten Vette kaas Gesuikerde melkdranken	Vet vlees

- Vetten

Voorkeur hoofdmaaltijd	Voorkeur tussendoortjes	In beperkte mate	Bij uitzondering
Magere smeerkaas (max 15% vet) Magere kaas (max 20% vet) Magere vleeswaren (ham, kippenwit, gerookt vlees) Magere of halfvolle melk Vis Zeevruchten Mager vlees Gevogelte Vleesvervangers Plantaardige olie & vloeibare margarine Plantaardige & lichte room (<10% vet)	Noten Granenkoeken Droge koeken (max 15% vet) Magere of halfvolle yoghurt Rijstpap & pudding	Volle melkproducten Vette kaas Chocolade hagelslag	Vet & gepaneerd vlees Vette vleeswaren (hespenworst, salami, krabsalade, kip curry) Chocolade & chocopasta Koffiekoeken & donuts Gebak Hoeveboter Room Chips & roomijs

- Vezels

Belangrijk voor een optimale spijsvertering. Zit in volkoren graanproducten (volkorenbrood, volkoren deegwaren, zilvervliesrijst, havermout, fruit, gedroogd fruit, noten, peulvruchten, groenten).

- Vitaminen en mineralen

Vitaminen zijn belangrijk om de verschillende processen in het lichaam in stand te houden (zenuwstelsel, hersenfunctie, immuunsysteem, gezonde groei,...).

Mineralen hebben voornamelijk een structurele rol (botdichtheid en regulerende rol in vochtbalans en spiercontractie).

Vitaminen en mineralen zijn voornamelijk te vinden in groenten, fruit en volkoren granen. Supplementeren van vitamines en mineralen is enkel nodig bij tekorten (vastgesteld via bloedonderzoek bij een arts). Extra inname van vitamines zonder dat u een tekort heeft, heeft geen enkele meerwaarde en kan zelfs toxisch zijn.

- Drinken

Wanneer	Welke drank
De hele dag door	Water
In beperkte mate	Ongezoet of vers vruchtensap
Tijdens inspanningen < 1u	Water
Tijdens inspanningen > 1 u Tijdens inspanningen in warm weer Tijdens sportdagen	Isotone sportdrank

Water blijft de beste dorstlesser. Thee en soep zijn gezonde alternatieven. Frisdrank en fruitsap zijn niet verboden, maar worden best bij uitzondering gedronken.

- Sportvoedingspreparaten



Het is zeer belangrijk om eerst aan de basis van de piramide te werken alvorens over te gaan naar de top van de piramide.

Sportdranken

Bij inspanningen tot 30 minuten drink je best alleen water. Bij inspanningen van minder dan 60 minuten zijn water, hypotone of isotone sportdranken aanbevolen. Hypotone sportdranken bevatten minder dan vier gram koolhydraten per 100 ml. Isotone sportdranken bevatten vier tot acht gram koolhydraten per 100 ml. Bij inspanningen boven de 60 minuten bij gemiddeld of warm weer is het aangeraden om isotone sportdrank te nemen. Hypertone sportdranken bevatten meer dan acht gram koolhydraten per 100 ml en worden gebruikt bij inspanningen langer dan een uur in koud weer, of na de inspanning.

Recuperatiedranken

Om de recuperatie te versnellen kan best zo snel mogelijk na de inspanning een recuperatiedrank genomen worden. Deze recuperatiedrank bestaat uit vloeibare eiwitten (20g-25g wei-eiwitten) en ongeveer vier keer zoveel koolhydraten als eiwitten (afhankelijk van de lengte van de training: lange of intensieve training, meer koolhydraten; korte of krachttraining, minder koolhydraten). Magere chocomelk is een voorbeeld van een goede recuperatiedrank.

Energierepen/Energiegels

Dit zijn geconcentreerde koolhydraten (ongeveer 30g per reep/gel) met maximaal tien procent vet (zodat het licht verteerbaar blijft). Eventueel in combinatie met extra mineralen. Energierepen en gels kunnen best op training getest worden omdat ze maagdarmproblemen kunnen veroorzaken. Voldoende drinken in combinatie met het nemen ervan kan een oplossing bieden.

Hoe concreet bepalen wat ik moet eten?

Afhankelijk van uw doel (bijkomen, op gewicht blijven, afvallen) zal u beslissen hoeveel energie u zal innemen. Een gezond voedingspatroon zorgt dat er steeds een evenwicht is tussen de voedingsgroepen. Hieronder geven we weer hoe deze verdeling er ideaal uit zou zien bij de inname van verschillende hoeveelheden. U bepaalt gemakkelijk hoeveel u nodig heeft aan de hand van een activity-tracker (Garmin, Polar, FitBit,...). Deze bepaalt hoeveel calorieën u dagelijks verbruikt. Afhankelijk van uw doel kan u er dan voor kiezen om boven of onder deze hoeveelheid te gaan. Extremen zijn nooit goed dus vermijdt situaties waar u te ver boven of te ver onder uw calorieverbruik zit (maximaal 500kcal per dag meer of minder innemen dan uw verbruik). Er wordt steeds per voedingsgroep bepaald hoeveel porties hiervan genomen mogen worden. Nog verder staat beschreven wat wordt aanzien als een portie.

- Aantal porties per voedingsgroep in functie van het aantal op te nemen calorieën per dag

	2000 kcal	2400 kcal	2800 kcal	3200 kcal	3600 kcal	4000 kcal
Graanproducten	5	6	6,5	8	10,5	11,5
Groenten	3	3	4	5	6	6
Melkproducten	3	3,5	4	4	4,5	6
Gezonde vetten	3	3,5	4	5	5	5
Vlees, Vis, eieren, vleesvervangers	3	3	3,5	4	4,5	5,5
Restgroep	2	3	3	3	3	3
Fruit	2,5	2,5	3	3	4	4

Voorbeeld: Ik wil 2400 kcal per dag eten. Ik mag dan zes porties graanproducten nemen die dag; drie porties groenten; drie porties vlees, vis, eieren en vleesvervangers en drie porties van de restgroep,...

- Eenheden per voedingsgroep (geeft weer wat wordt aanzien als één eenheid/portie)

Graanproducten

Aardappel, gebakken - 5 eetlepels van 30 g
Aardappel, gekookt (eivormig) - 3 middelgrote van 50 g
Aardappelpuree - 3 eetlepels van 50 g
Beschuit, wit/volkoren - 6 stuks van 10 g
Brood, wit/lichtbruin - 2 sneden van 27 g
Brood, wit/lichtbruin - 2 sneden van 29 g
Brood, geroosterd wit/lichtbruin - 2 toasts van 21 g
Cornflakes - 1 kop van 30 g
Deegwaren, gekookt - ½ kop van 210 g
Deegwaren, ongekookt - 1 kop van 70 g
Havervlokken - 1 kop van 45 g
Muesli - 1 kop van 50 g
Ontbijtgraan - 1 kop van 40 g
Pannenkoek - 2 stuks van 60 g
Pistolet - 1 middelgrote van 45 g
Rijst, gekookt - 1 portie van 150 g
Rijst, ongekookt - ½ zakje van 62,5 g
Rijstwafel - 5 stuks van 7 g
Roggebrood - 2 sneden van 40 g
Rozijnenbrood - 2 sneden van 40 g
Sandwich, gesuikerd - 1 stuk van 40 g
Spaghetti, bereid - 1 bord van 300 g
Stokbrood - ¼ stokbrood van 260 g
Volkorenbrood - 2 sneden van 35 g
Volkorenbrood - 1 snede van 45 g

Groenten

Bloemkool/broccoli gekookt - 2 eetlepels van 30 g
Champignon, gekookt - 2 eetlepels van 30 g
Courgette, gekookt - 2 eetlepels van 35 g
Knolselder, rauw - 1 hand van 85 g
Komkommer, rauw - 1 hand van 85 g
Paprika groen/geel/rood - ½ stuk van 185 g
Prei, gekookt - 2 eetlepels van 45 g
Radijs - 10 radijzen van 6 g
Soep - 1 soeptas van 300 ml
Spruit, gekookt - 2 eetlepels van 40 g
Tomaat - ½ stuk van 150 g
Venkel - ½ stuk van 200 g

Witlof - 1 stuk van 100 g

Wortel - 1 middelgrote van 100 g

Melkproducten

Chocolademelk - 1 brikje van 200 ml

Gouda - 2 sneetjes van 20 g

Gruyère, geraspt - 3 eetlepels van 15 g

Karnemelk - 1 glas van 150 ml

Melk - 1 glas van 150 ml

Milkshake - 1 glas van 150 ml

Parmezaan - 5 eetlepels van 10 g

Platte kaas - 1 potje van 125 g

Pudding - 1 potje van 125 g

Rijstepap - 1 potje van 100 g

Smeerkaas - 2 driehoekjes van 20 g

Yoghurt - 1 potje van 125 g

Gezonde vetten

Avocado - ½ avocado van 160 g

Vloeibare margarine - 1 eetlepel van 18 g

Minarine - 2 eetlepels van 18g

Mayonaise - 1 eetlepel van 25 g

Hazelnoot - 1 handje van 12 g

Olie - 1 eetlepel van 10 g

Olijf - 16 olijven van 4 g

Pindakaas - 1 eetlepel van 15 g

Pindanoot - 1 handje van 20 g

Pitten en zaden - 2 eetlepels van 15g

Vlees, vis, eieren, vleesvervangers

Ei, gekookt - 2 middelgroot van 50 g

Filet d'Anvers - 5 sneetjes van 15 g

Forel - 1/2 stuk van 120 g

Garnalen - 5 eetlepels van 18 g

Ham, gekookt - 2 sneetjes van 45 g

Ham, rauw, gerookt - 3 sneetjes van 25 g

Haring/maatje - 1 middelgrote van 80 g

Heilbot, gerookt - 2 sneetjes van 30 g

Kabeljauw - ½ moot van 175 g

Kalkoenham - 3 sneetjes van 20 g

Kippenham - 3 sneetjes van 20 g

Kippenborst (zonder vel) - ½ filet van 160 g

Kippenbout (zonder vel) - ½ bil van 165 g

Konijn/haas - ¼ bout van 250 g
Makreel, gerookt - ½ filet van 145 g
Mossel - 20 mosselen van 4 g
Omelet (1 ei) - 1 omelet van 60 g
Peulvruchten, gekookt/droog - 5 eetlepels van 35 g
Pladijs (schol) - ½ stuk van 135 g
Sardine - 2 stuks van 33 g
Varkenslapje - ½ stuk van 150 g
Vleesbrood - 2 sneetjes van 30 g
Zalm, gerookt - 2 sneetjes van 30 g
Zalm, moot - ½ stuk van 180 g

Restgroep

Aardappelkroket (diepvries) - 4 stuks van 27 g
Bloedsuiker - 2 eetlepels van 6 g
Boter - 1 eetlepel van 18 g
Boterhampasta (choco) - 2 eetlepels van 33 g
Boudoir - 5 stuks van 5.5 g
Cake - 1 sneetje van 30 g
Cake met fruitvulling - 1 sneetje van 35 g
Chips - 1 pakje van 30 g
Chocolade - 1 reep van 25 g
Confituur - 2 eetlepels van 30 g
Confituurtaart - 1 stuk van 80 g
Croissant - 1 stuk van 50 g
Frangipane - 1 spie van 100 g
Frieten - 1 portie van 250 g
Fruittaart - 1 spie van 165 g
Honing - 2 eetlepels van 27 g
Ketchup - 1 eetlepel van 23 g
Koekje - 3 stuks van 10 g
Koekje met chocolade - 2 stuks van 20 g
Koffiekoek - 1 middelgrote van 75 g
Koffiekoek met rozijnen (Suisse) - 1 stuk van 75 g
Koffiekoek met pudding - 1 stuk van 80 g
Limonade/cola - 2 glazen van 150 ml
Mattentaart - 1 stuk van 120 g
Peperkoek - 2 sneden van 23 g
Pickles - 2 eetlepels van 15 g
Praline - 2 pralines van 15 g
Rijsttaart - 1 spie van 140 g
Roomijs - 2 bollen van 50 g
Salami - 4 sneetjes van 9 g

Slagroom - 2 eetlepels van 12 g
Soes, chocolade - 1 soes van 115 g
Speculaas - 4 speculaasjes van 7 g
Spek, gerookt - 4 sneetjes van 15 g
Suiker - 2 eetlepels van 15 g
Wafel, Luikse - 1 wafel van 55 g
Wafel, chocolade - 1 wafel van 60 g

Fruit

Aardbei - 10 stuks van 15 g
Abrikoos (zonder pit) - 1 middelgrote van 150 g
Ananas (vers)/ananas (blik) - 1 snede van 100 g
Appel - 1 middelgrote van 140 g
Appelmoes - 3 eetlepels van 40 g
Banaan - 1 middelgrote van 130 g
Citroen - 1 middelgrote van 70 g
Clementine - 3 stuks van 35 g
Dadel, gedroogd (zonder pit) - 5 stuks van 9 g
Druif - 15 stuks van 7 g
Kers (zonder pit) - 20 stuks van 4 g
Kiwi - 2 stuks van 75 g
Lychee - 10 stuks van 11 g
Mandarijn - 2 stuks van 60 g
Mango - ½ stuk van 200 g
Meloen - ¼ stuk van 540 g
Nectarine - 1 stuk van 95 g
Papaya - 1 stuk van 125 g
Passievrucht - 4 stuks van 15 g
Peer - 1 stuk van 160 g
Perzik, zonder pit - 1 stuk van 125 g
Pompelmoes - ½ stuk van 200 g
Pruim, zonder pit - 2 stuks van 55 g
Pruim, gedroogd - 5 stuks van 6 g
Rozijn - 1 handje van 12 g
Sinaasappel - 1 stuk van 140 g
Vijg, gedroogd - 4 stuks van 20 g
Watermeloen - 1/10 stuk van 1125 g

3. Beweging

Kader:

Waarvoor trainen? (Kleurencode, zie verder grafieken Design p22)

- Cross:
 - 2400m -> Aerobe inspanning
 - Bergham run -> Aerobe inspanning + krachtuithouding
 - Lange kaartlees oefeningen met rugzak -> Aerobe inspanning + krachtuithouding
 - Oriëntatie -> Aerobe inspanning
- Kracht:
 - Optrekken -> Basiskracht
 - Toes to bar -> Basiskracht
- Zwemmen:
 - Gevechtswemmen -> Anaerobe inspanning
- Core-training:
 - Side-Bridge -> Krachtuithouding
- FTMA:
 - Milling -> Anaerobe inspanning / Explosieve Kracht
- Koorden:
 - Techniek portiek, ... -> Anaerobe inspanning / Basiskracht
 - Klimmen -> Anaerobe inspanning / Basiskracht
- Hindernissenpiste:
 - Volledige piste -> Anaerobe / aerobe inspanning / Explosieve Kracht
- Preventie van veelvoorkomende blessures.
 - o Schouder
 - o Elleboog
 - o Lage Rug
 - o Knie
 - o Enkel

De voornaamste oorzaken van blessures zijn tekorten aan **stabiliteit**, tekorten aan mobiliteit en minder functionele bewegingspatronen (vaak ten gevolge van de tekorten in stabiliteit, mobiliteit of **kracht**,...). In dit programma zullen we werken aan het tekort aan mobiliteit en stabiliteit. Het beoordelen en bijsturen van bewegingspatronen kan alleen via contactmomenten en zal dus niet kunnen worden opgenomen in dit programma. Het verbeteren van de stabiliteit en mobiliteit zal ook al een invloed hebben op het bewegingspatroon. Moest u ergens last of hinder ondervinden, dan kan u best een specialist raadplegen.

Welk materiaal/faciliteiten zijn voorhanden?

Er zijn geen grote investeringen nodig om dit programma te kunnen afwerken. De meeste kazernes hebben een fitnessruimte uitgerust met voldoende materiaal. Daarnaast zal u een zwembad, hindernissenpiste, koordenpiste en een boksbal nodig hebben om alle trainingen uit te kunnen voeren.

Wat zijn de doelen van de fysieke training: toelatingstesten?

We proberen u voor te bereiden om deze testen zo goed mogelijk af te leggen (meer dan enkel slagen)!

Hoeveel voorbereidingstijd is er beschikbaar?

Als voorbereidingstijd voorzien we 16 weken. Dit zien wij als de minimale voorbereidingstijd die u nodig zal hebben om zo goed mogelijk klaar te zijn voor de start van de Q-course. Wanneer u meer voorbereidingstijd heeft, raden we u aan om deze te spenderen aan uw minder sterke punten. Deze periode zal dan voornamelijk trainingen bevatten die u specifiek sterker maken op uw minder sterke punten, terwijl u uw sterkere eigenschappen onderhoudt. Het specialiseren in core-stability/bleisurepreventie kan ook een zeer interessante voorbereiding zijn teneinde blessures op latere momenten te voorkomen.

Zorg dat u bij de start van dit programma minstens voldoet aan de minimale eisen zoals beschreven in het programma (zie inleiding van het trainingsprogramma) alvorens u veilig van start kan gaan.

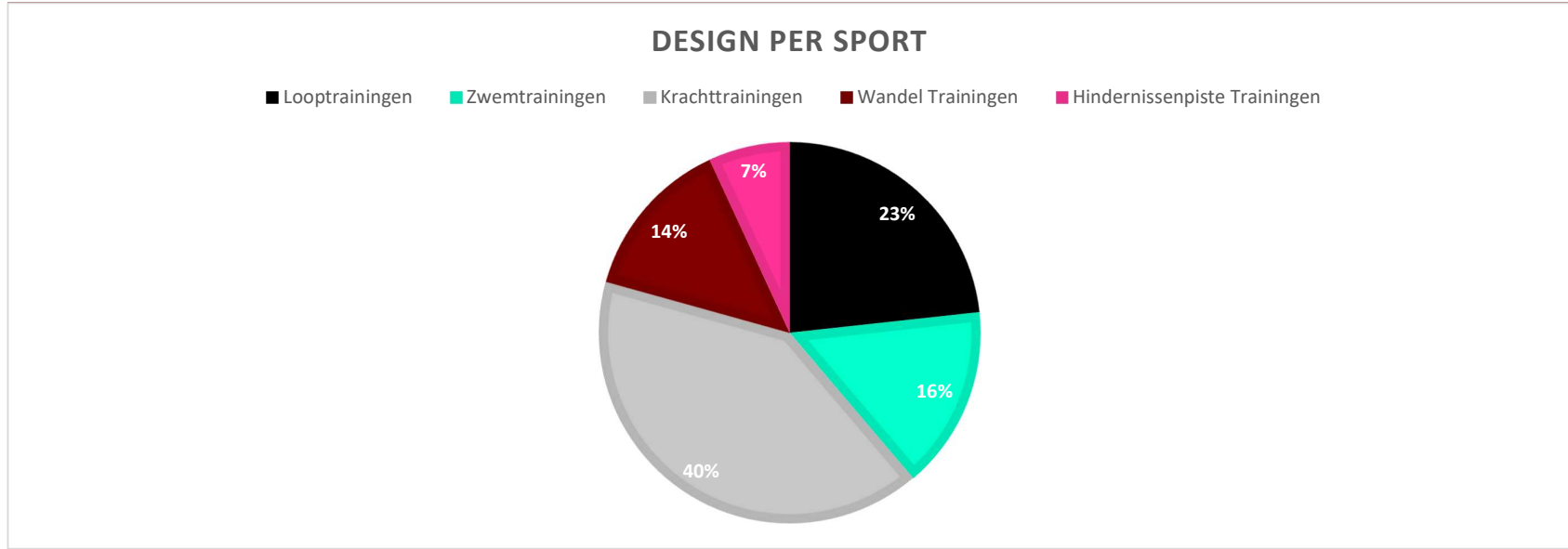
Systemem:

Design van het programma

- Design van het programma per periode

W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10	W11	W12	W13	W14	W15	W16	W17
Fase 1: Algemene voorbereiding Duur: 4 weken Focus: Aerobe capaciteit, stabiliteit, mobiliteit Methode: Rustige duurtrainingen				Fase 2: Specifieke voorbereiding Duur: 4 weken Focus: Aeroob vermogen, krachthouding Methode: Rustige intervaltrainingen (Kort, Middellang & Lang) borgschaal 3, Supersets				Fase 3: Specifieke Training Duur: 6 weken Focus: Anaerobe capaciteit/vermogen, Explosiviteit, Techniek Hindernissenpiste & Portiek, Met de juiste kledij leren werken Methode: Korte All-Out intervallen, Snelle explosieve bewegingen in krachtssessies						Fase 4: Taper Duur: 2 weken Focus: Trainingseffect behouden, zo fris mogelijk aan de start staan Methode: Intensiteit van de trainingen behouden, het volume minderen		Q-Course

- Design van het programma per sport



	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10	W11	W12	W13	W14	W15	W16
MA	Black	Black	Black	Black	Black	Cyan	Black	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Black	Black	Black	Black
DI					Black	Black	Black	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan
WO	Black	Black	Black	Black					Black	Black	Black		Black	Black	Black	
DO					Black	Black	Black	Black	Pink	Pink	Pink	Pink	Pink	Pink	Pink	Pink
VR	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey
ZA	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red
Zo	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey

Het grootste deel van de trainingen zijn krachttrainingen. U zal merken dat deze trainingen nodig zijn om u veilig voor te bereiden op de testen die u zal moeten afleggen. Naar het einde van het programma zal u ook specifiek worden voorbereid op de test milling tijdens de krachtsessies. In de krachttrainingen is er steeds aandacht voor blessurepreventie.

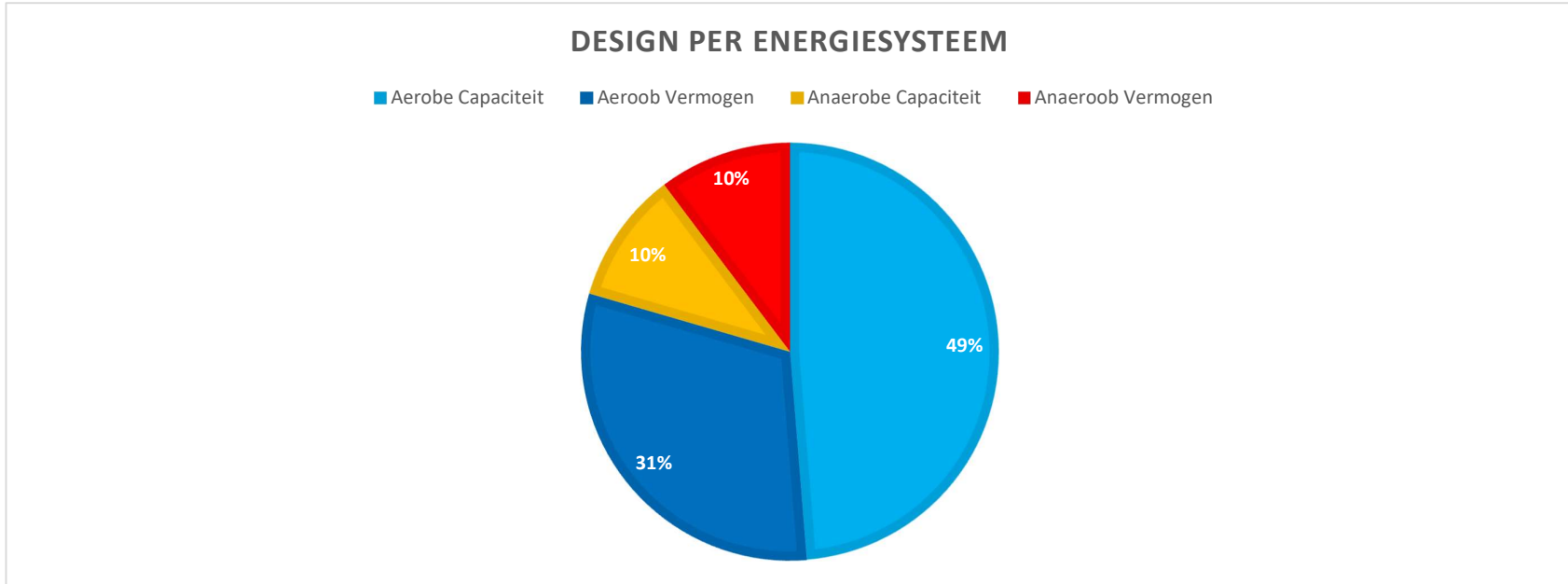
Als 2^e grootste blok bestaat uw programma uit looptrainingen. Als u naar de analyse van de testen kijkt, zal u merken dat er minstens vier testen zijn waarbij lopen van cruciaal belang is. Vandaar het grote aandeel van lopen in het programma. Deze trainingen zijn ideaal om uw verschillende energiesystemen te ontwikkelen. De looptrainingen zullen steeds focussen op uw aerobe ontwikkeling. Hiervoor werd gekozen omdat u tijdens de looptesten die u zal moeten afleggen, voornamelijk gebruik zal maken van het aerobe systeem.

16% van de trainingssessies zijn zwemtrainingen. Wanneer u kijkt naar de analyse van de testen merkt u dat er slechts één zwemtest is. Dit programma zal u dus zeker goed voorbereiden op deze test. Er is echter een andere verklaring voor het relatief grote aandeel van zwemtrainingen in uw programma. Zwemmen is namelijk een low-impact sport waarbij er weinig belasting komt op uw botten en gewrichten. Bovendien vindt er een prima transfer plaats van de conditie die wordt opgebouwd tijdens zwemtrainingen naar de conditie in andere sporten. Om deze reden zullen in het begin zwemtrainingen worden gebruikt om de belasting van de looptrainingen progressief op te bouwen. Later zullen zwemtrainingen worden ingepland om uw lichaam rust te geven. Pas op het einde van het programma zal er specifiek naar de zwemtest worden toegewerkt. Zwemtrainingen kunnen in dit programma dus ook gezien worden als een middel om een groter volume te kunnen trainen zonder het risico op blessures te groot te maken.

Het programma zal u voorbereiden op lange wandeltochten (14% van de trainingen). Deze trainingen zullen uw aerobe capaciteit verhogen om u zo klaar te maken voor de vele wandeltochten en droppings die u te wachten staan. U kan deze trainingen een extra dimensie geven door uw kaartleesvaardigheden te oefenen terwijl u de training uitvoert.

Er worden ook een aantal trainingen op de hindernissenpiste voorzien. Deze trainingen zullen steeds als primair doel hebben om de obstakels technisch en op een veilige manier te leren overschrijden. Daarnaast zal het aerobe vermogen tijdens deze trainingen worden aangescherpt.

- Design van het uithoudingsprogramma per energiesysteem



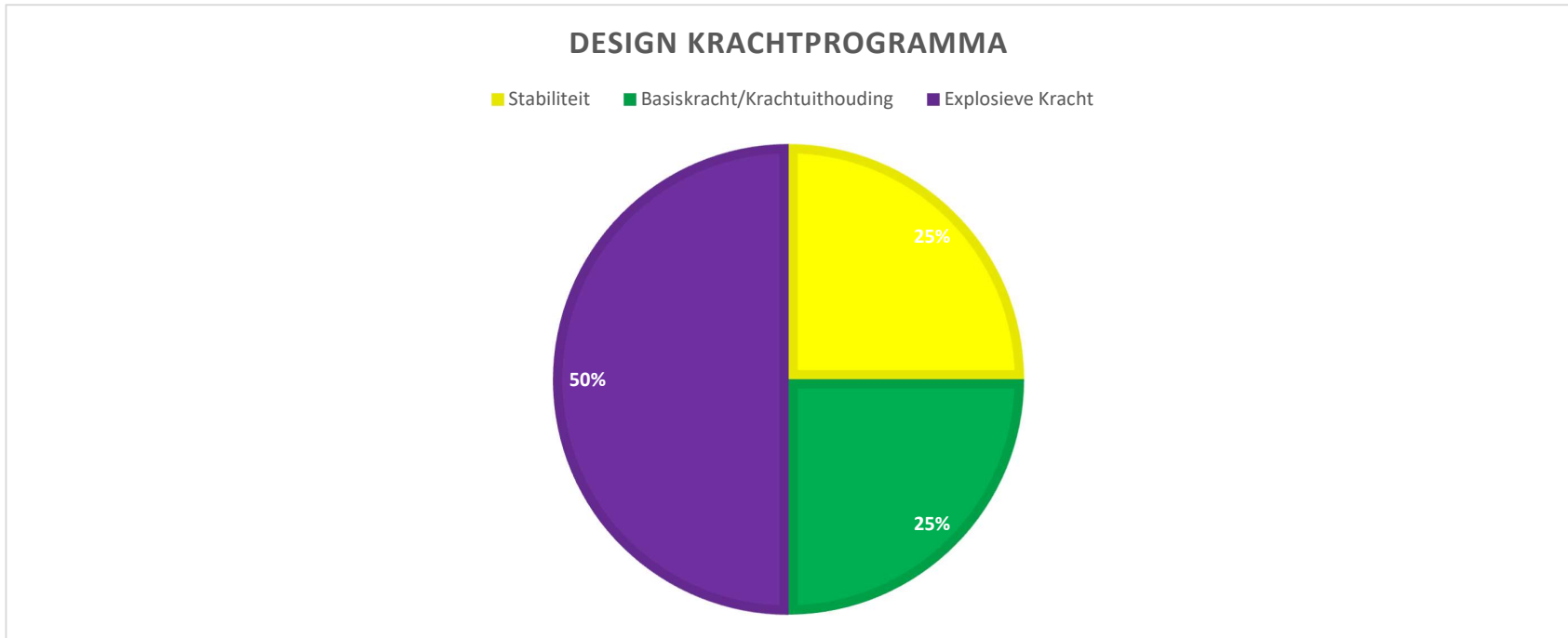
	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10	W11	W12	W13	W14	W15	W16
MA	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
DI					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
WO	■	■	■	■					■	■	■		■	■	■	
DO					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
VR	■	■	■	■					■	■	■	■	■	■	■	■
ZA	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zo																

Bijna de helft van de trainingen zal bijdragen aan de ontwikkeling van de aerobe capaciteit. Dit is een belangrijke eigenschap die als basis kan worden beschouwd. Deze basis is essentieel alvorens er andere eigenschappen verworven kunnen worden. In de analyse van de testen (zelfde kleurencode als deze tabel hierboven) merken we op dat aerobe capaciteit een belangrijke prestatiebepalende factor zal zijn bij verschillende testen. Dit energiesysteem zal voornamelijk ontwikkeld worden via loop-, zwem-, en wandeltrainingen.

Een ander groot deel van de trainingen zal de ontwikkeling van aeroob vermogen tot gevolg hebben. De donkerblauwe kleur komt vaak voor in de analyse van de testen wat wil zeggen dat aeroob vermogen daar de voornaamste prestatiebepalende factor zal zijn. Dit systeem zal ontwikkeld worden via loop-, zwem- hindernissenpiste trainingen.

Voor zowel de ontwikkeling van de anaerobe capaciteit als het anaerobe vermogen zal 10% van het totaal aantal trainingen gebruikt worden. Uit de analyse van de testen blijken dit twee belangrijke eigenschappen. Het is echter aangewezen om vanuit een goede basis te starten alvorens u aan dergelijke trainingen te wagen. Daarnaast vragen deze trainingen om een langer herstel en zijn ze zeer belastend voor u als atleet. Deze systemen zullen zoveel mogelijk ontwikkeld worden in de sporten waarvoor u ze nodig zal hebben op de testen. We spreken hier over krachttraining, zwemmen en milling.

- Design van het krachtprogramma



	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10	W11	W12	W13	W14	W15	W16
MA																
DI																
WO																
DO																
VR																
ZA																
Zo																

Er worden vier weken gebruikt om de stabiliteit te verhogen. Dit is een belangrijke eigenschap die bijdraagt tot de overdracht en ontwikkeling van krachten. Daarnaast zorgt stabiliteit dat u aan externe krachten kan weerstaan. Deze periode zal eveneens worden gebruikt als introductie in de krachttraining en is ideaal om een aantal basistechnieken onder de knie te krijgen.

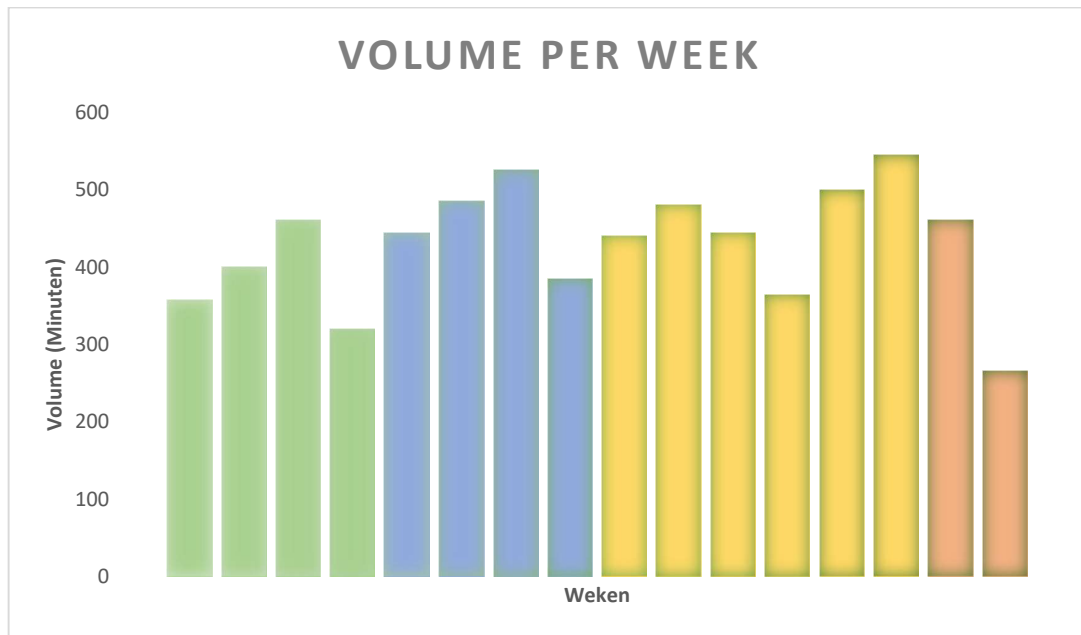
De volgende vier weken worden gebruikt om een basiskracht en krachthuithouding te ontwikkelen. Dit blijkt een belangrijke eigenschap, zowel voor de testen, als ter voorbereiding op explosieve bewegingen.

De laatste acht weken worden gebruikt om explosieve kracht te trainen. Het krachtdiagram geeft echter een vertekend beeld van de verdeling van de krachttrainingen. In de praktijk zal stabiliteit in elke krachttraining terugkomen en daardoor zal het grootste deel van de krachttrainingen worden gebruikt om de stabiliteit te trainen en te onderhouden. Dit is uitermate belangrijk ter preventie van blessures en naar functionaliteit van de rest van de krachttrainingen.

Stabiliteit moet worden gezien als een essentiële basis die absoluut nodig is om de kracht die u leert ontwikkelen in de trainingssessies, functioneel te kunnen gebruiken in uw dagelijks leven en uw toekomstige job.

De ontwikkeling van explosieve kracht is belangrijk om op uw testen te slagen en uw toekomstige job uit te voeren. Het is bij deze vorm van krachttraining zeer belangrijk om voldoende rust te respecteren omdat dit voor een grote belasting zal zorgen op uw lichaam.

- Volume van de uithoudingstrainingen



Het volume van de trainingen werd geschat in minuten. U merkt op dat er in de eerste twee fasen (groen & blauw) een opbouw is in volume van drie weken waarna een deload week komt die zorgt dat uw lichaam kan herstellen van de geleverde inspanningen.

In fase drie (geel) is deze opbouw minder duidelijk merkbaar omdat daar de intensiteit van de trainingssessies belangrijker wordt (intensievere sessies, trainingen met meer gewicht,...).

In fase vier (oranje) zal er een daling van het volume plaatsvinden in combinatie met het behoud van intensiteit om zo ervoor te zorgen dat u in goede conditie en goede vorm aan de start van de q-course zal komen.

In uw programma zal het trainingsvolume voornamelijk worden weergegeven in minuten (met uitzondering van de zwemtrainingen). We kozen ervoor om het volume in minuten te bepalen omdat het trainingsprogramma werd ontwikkeld voor personen met een verschillend niveau. Individuen met een betere conditie zullen meer afstand afleggen in bijvoorbeeld 30 minuten lopen ten opzichte van individuen met een minder goede conditie. Op deze manier anticiperen we op het verschil in niveau en zullen sterkere individuen een groter trainingsvolume hebben in afstand, maar niet in tijd (waardoor de trainingen steeds in de gewenste energiezone zullen plaatsvinden ongeacht het niveau). We gaan er met deze methode wel van uit dat beter getrainde individuen een groter volume in afstand aankunnen. Dit is echter niet voor iedereen van toepassing.

Daarom blijft het belangrijk om het volume aan te passen aan uw noden. Naar uw lichaam luisteren en klachten niet negeren is de boodschap.

- Intensiteit van het programma

Om de intensiteit van de trainingen te bepalen hebben we ervoor gekozen om deze weer te geven op een borgschaal. Het cijfer op de borgschaal is steeds een score op vijf. Trainingen met een score één zijn zeer rustig en worden gebruikt als hersteltrainingen. Bij deze trainingen heeft u het gevoel dat u deze oneindig lang kan blijven uitvoeren. Borgschaal twee is een aerobe rustige training die je zeer lang kan uitvoeren. Bij een training met score drie zit je net onder je anaerobe grens. Deze inspanning kan je maximaal een uur volhouden. Trainingen met score vier voelen zeer zwaar aan. Dit is net niet maximaal gaan, je kan deze intensiteit niet langer dan enkele minuten volhouden. Borgschaal vijf komt overeen met een maximale inspanning. Deze voelt heel erg zwaar aan.

Het voordeel van deze methode is dat het programma kan gebruikt worden door verschillende atleten van een verschillend niveau. Als de borgschaal gerespecteerd wordt dan zal de training, ongeacht het niveau van de atleet, zorgen voor een gelijkaardige uitkomst bij de verschillende atleten (trainen van een bepaald energiesysteem). Het nadeel aan dit systeem is dat het wat oefening vergt om te leren bepalen hoe zwaar een bepaalde training is op uw subjectieve borgschaal. Indien u samenwerkt met een trainer kan u uw hartslagzones of tempo's laten bepalen om op deze manier de intensiteit op een objectievere manier weer te geven. Bij deze methodes blijft het echter belangrijk om de atleet te monitoren omdat training een subjectief gegeven blijft. Vele factoren kunnen een invloed hebben op hoe een training voor een atleet aanvoelt (ziekte, vermoeidheid, omgeving,...).

Bij de krachttrainingen wordt de intensiteit weergegeven als een percentage van uw "one repetition maximum" (1RM). Uw 1RM is het maximale gewicht dat u voor één herhaling in een specifieke oefening kan verplaatsen. U kan dit bepalen door het te testen bij elke oefening. We raden echter aan om een schatting te maken van het nodige gewicht door een gewicht te kiezen waarvan u telkens net de laatste herhaling van elke set kan uitvoeren met een correcte techniek. Het percentage van uw 1RM kan u dan eerder gebruiken als een indicatie van hoe het gewicht dat u neemt zich moet verhouden tot het gewicht dat u neemt of nam in een andere periode van dit programma. Zo zal u bijvoorbeeld merken dat de intensiteit en dus het gewicht zal stijgen wanneer er minder herhalingen worden gevraagd bij een bepaalde oefening. Het bepalen van uw 1RM zonder begeleiding raden we af om blessures te voorkomen.

Uitvoeren van het programma

Dit document geeft een achtergrond bij de verschillende trainingssessies. Voor het gedetailleerde programma kan u terecht in het andere document met daarin uw trainingsopdrachten per dag.

- Looptrainingen:

De *opwarmingstijd* van de looptrainingen gebruikt u om rustig los te lopen. Daarna voert u enkele techniekdrills & dynamische stretching uit. Daarna doet u vier à vijf versnellingen van tussen de 60m en 100m.

De *cooling-down* gebruikt u om uit te lopen en te stretchen. Focus bij de stretching vooral op het onderlichaam: kuiten, quadriceps, hamstrings, heupbuigers, bilspieren.

Looptrainingen in fase 1

In deze fase wordt gewerkt met rustige- en vlotte duurlopen om een goede basisconditie (aerobe capaciteit) te ontwikkelen. De intensiteit van deze lopen varieert tussen een borgschaal van één tot twee op vijf.

Looptrainingen in fase 2

In deze fase wordt de aerobe capaciteit onderhouden via rustige duurlopen. Het aerobe vermogen wordt ontwikkeld door fartlek (Duurloop met tempowisselingen naargelang het gevoel), korte-, middellange en lange intervaltrainingen (borgschaal 3).

Looptrainingen in fase 3 & 4

In deze fase wordt de aerobe loopconditie vooral onderhouden. Er worden zowel aerobe vermogens- als aerobe capaciteitstrainingen ingepland. U zal progressief met militaire kledij en rugzak beginnen lopen. Op het einde van sommige looptrainingen zullen er techniektrainingen op de koordenpiste doorgaan. Op deze manier hebt u al de juiste kledij aan om met de koorden te werken en leert u in een iets of wat vermoeide toestand de technieken toepassen.

- Zwemtrainingen:

De opwarming bij een zwemtraining bestaat steeds uit een zwemgedeelte en een mobiliteitsgedeelte waarbij u tussen het zwemmen door even het volledige bewegingsbereik van de schouder gaat opzoeken en de nek en rug losmaakt.

Zwemtrainingen in fase 1

De zwemtrainingen in deze fase zullen focussen op techniek en herstel. Er staat steeds een suggestie bij op welke techniek u kan werken. Het kan nuttig zijn om vooraf op te zoeken welke oefeningen u kan uitvoeren om een bepaald deel van uw zwembeweging te verbeteren.

Zwemtrainingen in fase 2

In deze fase zullen aerobe intervaltrainingen (borgschaal 3) zorgen voor de ontwikkeling van het aerobe vermogen. De herstel & techniektrainingen zullen zorgen voor het verder verbeteren van de techniek en het onderhouden van de aerobe capaciteit.

Zwemtrainingen in fase 3 & 4

Zwemmen in fase drie en fase vier bestaat nog enkel uit intervaltrainingen. Er zijn aerobe intervaltrainingen (borgschaal 3) ter ontwikkeling van het aerobe vermogen. Daarnaast zullen er ook anaerobe vermogenstrainingen plaatsvinden die u specifiek voorbereiden op uw zwemtesten. In deze fase wordt er voor het eerst gezwommen met kledij.

- Wandeltrainingen:

Voor deze trainingen staat er geen opwarming beschreven. Neem steeds voldoende tijd om erin te komen voordat u uw tempo opdrijft.

De borgschaal geeft steeds de score van één aan. Dit wil zeggen dat u aan een relatief lage intensiteit wandelt die u lang kan volhouden. Dit wilt niet zeggen dat de trainingen naar het einde toe niet zwaar mogen worden. Het is hier vooral de duur die zwaar weegt, niet zozeer de intensiteit.

Deze trainingen kunnen ook worden gebruikt om oriëntatie- & kaartleesvaardigheden verder te ontwikkelen. Vanaf de eerste sessie doet u deze training best in militaire kledij om u specifiek voor te bereiden met het verplichte materiaal (ook rugzak!). De duur van de trainingen wordt progressief opgebouwd. Er zal een korte stagnatie plaatsvinden van de duur om het gewicht van de rugzak te verhogen. Daarna zal de duur weer verder worden opgedreven.

- Hindernissenpiste Trainingen:

De eerste 10 minuten van de opwarming voor de hindernissenpiste trainingen zijn gelijkaardig aan de opwarming voor een looptraining. We starten met rustig loslopen. Daarna voert u enkele techniekdrills & dynamische stretchingsoefeningen uit. Zorg bij de pistetrainingen dat ook het bovenlichaam aan bod komt.

Hierop volgen vier à vijf versnellingen van 60m tot 100m.

De volgende 10 minuten worden gebruikt om specifiek op de hindernissen van de piste op te warmen. U kiest er een aantal hindernissen uit die u technisch uitvoert.

Let bij de hindernissenpiste trainingen (gedurende de hele training!) zeker op een goede receptie techniek bij de landingen (door de knieën gaan, zo zacht mogelijk -> eerst oefenen op lage hindernissen, pas als u dit onder de knie hebt, kan u naar de hogere hindernissen gaan). Voor de test dient u de piste zonder tijdslimiet te overschrijden. We raden u dan ook aan om de controle te houden tijdens de uitvoeringen en geen onnodige risico's te nemen (zowel op training als op de test). Alle pistetrainingen in dit programma bevinden zich onder de anaerobe drempel (borgschaal 3). Techniek boven intensiteit! Bescherm uzelf en uw lichaam, dit is een belangrijk werkinstrument in uw toekomstige job!

- Krachttrainingen:

Krachttrainingen in Fase 1:

In deze tabel worden het aantal sets & herhalingen aangegeven die meestal voorkomen in deze fase.

In een rustweek kan het aantal sets of het aantal herhalingen per set aangepast worden om zo het lichaam de kans te geven zich te herstellen (in week 4 zal dit het geval zijn). Kijk naar het trainingsprogramma voor de specifieke richtlijnen.

Opwarming	Stretching	Self-Myofascial Release (SMR) & Statische Stretching Doel: Te korte/actieve spieren verlengen/ontspannen om zo bewegingsbeperkingen weg te werken
	Core	2x 30" elke oefening, 15" rust 1 oefening per keten (voorste, achterste, zijkant) Doel: Kunnen weerstaan aan externe krachten, krachten overdragen
	Evenwicht/ Balans	2x (10x op elke kant) Rust 15" Unipodale verticale upperbody push Unipodale Lower body Hip dominant pull Doel: Focus op evenwicht (niet intensiteit/gewicht), proprioceptie: waar bevindt mijn lichaam zich in de ruimte
	Reactieve Training	3x5 Rust 30" Bipodale Jump + Landing Doel: Focus op landingsmechanismen, Grondreactiekrachten leren controleren
Kern	Kracht	3x15 Rust 30" Lower Body Bipodale Push 2 Arm Upper Body Horizontale push Total Body Pull
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest Doel: Rust vinden in drukte, reflecteren over trainingssessie, leren uit gemaakte fouten

Krachttrainingen in Fase 2:

In deze tabel worden het aantal sets & herhalingen aangegeven die meestal voorkomen in deze fase.

In een rustweek kan het aantal sets of het aantal herhalingen per set aangepast worden om zo het lichaam de kans te geven zich te herstellen (in week 8 zal dit het geval zijn). Kijk naar het trainingsprogramma voor de specifieke richtlijnen.

Opwarming	Stretching	Self-Myofascial Release (SMR) & Actieve Geïsoleerde stretching Doel: Te korte/actieve spieren verlengen/ontspannen om zo bewegingsbeperkingen weg te werken
	Core	3x 30" elke oefening, 15" rust Antirotatie voorwaarts Antirotatie achterwaarts Rotatie Zijwaarts Doel: Kunnen weerstaan aan externe krachten, krachten overdragen, krachten genereren
	Evenwicht/ Balans	3x (10x op elke kant) Rust 15" Unipodale Lower Body Push Unipodale Upper Body Rotatie High To Low Doel: Focus op evenwicht (niet intensiteit/gewicht), proprioceptie: waar bevindt mijn lichaam zich in de ruimte
	Reactieve Training	3x10 Rust 30" Bipodale Jump
	SAQ	SAQ = Speed Agility Quickness 2x (3x) Rust 30" Versnellen & vertragen 1 richting
Kern	Kracht	3x (12+12) Rust 30" Superset Lower Body Bidpodale Push + Lower Body Unipodale Push Superset Upper Body 2 Arm Verticale Push + Upper Body Alternating Horizontale Push Superset Lower Body Hip Dominant 2 Leg Pull + Lower Body Knee Dominant 2 Leg Pull Superset Upper Body 2 Arm Vertical Pull + Upper Body 1 Arm Horizontal Pull
Cooling-Down	Relax	Terugkeren tot kalmte Lichaam/Ademhaling/Geest Doel: Rust vinden in drukte, reflecteren over trainingssessie, leren uit gemaakte fouten

Krachtrainingen in Fase 3&4:

In deze tabel worden het aantal sets & herhalingen aangegeven die meestal voorkomen in deze fase.

In een rustweek kan het aantal sets of het aantal herhalingen per set aangepast worden om zo het lichaam de kans te geven zich te herstellen (in week 12 zal dit het geval zijn). Na enkele weken zal er af en toe ook een beweging veranderen. Zo zal bijvoorbeeld een zware horizontale push een explosieve horizontale push worden, en een explosieve verticale push zal dan een zware verticale push worden. Ook zullen bewegingen die bijvoorbeeld met 2 armen tegelijk worden uitgevoerd veranderen naar alternerend unilateraal (elke kant afwisselend). Dit wordt gedaan om het lichaam nog meer uit te dagen. Kijk naar het trainingsprogramma voor de specifieke richtlijnen.

Opwarming	Stretching	Self-Myofascial Release (SMR) & Dynamische stretching Doel: te korte/actieve spieren verlengen/ontspannen om zo bewegingsbeperkingen weg te werken, spieren voorbereiden op explosieve bewegingen
	Core	3x 12 elke oefening, 30" rust Antirotatie Zijwaarts + Rotatie Schouder Antirotatie achterwaarts + Dynamisch voorwaarts Doel: Kunnen weerstaan aan externe krachten, krachten overdragen, krachten genereren
	Evenwicht/ Balans	3x 12x Rust 30" Unipodale Zijwaartse Jump Unipodale Voorwaartse Jump Doel: Focus op evenwicht (niet intensiteit/gewicht), proprioceptie: waar bevindt mijn lichaam zich in de ruimte
	Reactieve Training	3x6 Rust 45" Unipodale Jump
	SAQ	2x (3x) Rust 30" Versnellen & vertragen, verschillende richtingen, (eventueel kan u er na verloop van tijd nog reactie aan toevoegen door te reageren op externe prikkels -> bijvoorbeeld op signaal 1 naar rechts vertrekken, op signaal 2 naar links vertrekken)
Kern	Anaerobe Power	2-6 x 30"/40"/50" all out Rust: 2'-3'20" Doel: Anaerobe power/vermogen ontwikkelen, zeer korte hoog intensieve inspanningen. Veel rust is nodig om de intensiteit van de oefeningen voldoende hoog te houden (Work tot rest ratio = 1<3-5 of met andere woorden 3 tot 5 keer zoveel rust als inspanning). Methode: De 1 ^e vier weken zal deze vorm van uithouding worden getraind via gevechtstraining op een bokszak, de volgende 4 weken zal deze vorm van uithouding worden getraind in het zwembad Deze training gebeurt systematisch op dinsdag
	Anaerobe Capaciteit	2-6x 2'30" – 3' Rust 2'30" – 5' Doel: Anaerobe capaciteit ontwikkelen, korte hoog intensieve inspanningen. Opnieuw is er veel rust nodig (Work to rest ratio = 1:1 Dit wil zeggen evenveel rust als inspanning) Methode: De 1 ^e vier weken wordt dit getraind door middel van crossfit: 2-4x As Many Rounds As Possible Of (AMRAP): 10 KB Swings, 5 Explosieve Push-Ups, 10 Burpees, 5 Explosieve Pull-Ups. De volgende 4 weken wordt deze vorm van uithouding ontwikkeld door middel van gevechtstraining op een bokszak (omdat de test milling vooral zal plaatsvinden in dit energiesysteem) Deze training gebeurt systematisch op vrijdag

	Kracht	<p>Bij de trainingen met Anaerobe Power (dinsdag) zal in het krachtgedeelte vaak op techniek worden gewerkt ter voorbereiding voor de Anaerobe capaciteitstraining van vrijdag (4x 5-8) Rust 1' + 3' Rust tussen de sets</p> <p>Meestal op zondag zal het krachtgedeelte bestaan uit 4x (5+8) Rust 1' tussen de oefeningen, 3' tussen de sets & supersets):</p> <p>Superset Zware Lower Body Bipodale Push + Lower Body Explosieve Unipodale Push</p> <p>Superset Zware 2 Arm Upper Body Horizontale Push + Explosieve 2 Arm Upper Body Verticale Push</p> <p>Superset Zware Lower Body Hip Dominant 2 Leg Pull + Explosieve Lower Body Hip Dominant 2 Leg Pull</p> <p>Superset Zware Upper Body 2 Arm Vertical Pull + Explosieve Upper Body 1 Arm Horizontal Pull</p>
Cooling-Down	Relax	<p>Terugkeren tot kalmte</p> <p>Lichaam/Ademhaling/Geest</p> <p>Doel: Rust vinden in drukte, reflecteren over trainingssessie, leren uit gemaakte fouten</p>

- Wat als ik een training moet overslaan?

Omwille van onvoorziene omstandigheden of omdat het programma te zwaar is, kan het nodig zijn dat u één of meerdere trainingen per week moet laten vallen. Dit is natuurlijk geen ramp, maar welke trainingssessie schrapt u dan het best? En vanaf wanneer is het aangeraden om uw programma te laten aanpassen omdat u te veel trainingssessies hebt gemist?

Fase 1

In fase 1 kan u één krachttrainingssessie naar keuze schrappen. Als tweede training mag u een aerobe capaciteitstraining laten vallen.

Fase 2

In deze fase kan u één aerobe capaciteitstraining naar keuze schrappen. Als tweede training kan u een krachttrainingssessie overslaan.

Fase 3 & 4

In deze fase mag u de derde krachttrainingssessie van de week schrappen. Als tweede mag u de aerobe capaciteitstraining van woensdag laten vallen. Let er wel op dat; wanneer dit gebeurt in week 9, 10 en 11; er een nieuwe opbouw zal moeten komen naar het lopen met militaire kledij en rugzak.

Wanneer u meer dan drie weken achter elkaar meer dan drie trainingssessies mist kan u best uw trainingsschema laten aanpassen, omdat er zich anders te grote problemen met de progressiviteit van de opbouw kunnen voordoen.

- Moet ik de volgorde van het programma respecteren?

De volgorde van de trainingssessies dient bij voorkeur gerespecteerd te worden omdat elke soort training een andere rusttijd vereist. Bij het opstellen van de volgorde van de trainingen werd hiermee rekening gehouden. Het door elkaar schudden van deze volgorde kan leiden tot een gebrek aan herstel en daaropvolgend kunnen er blessures ontstaan.

4. Herstel

Kader:

Waarom is herstel zo belangrijk?

De evolutie van de topsport wordt de laatste jaren gekenmerkt door een sterke toename in trainingsintensiteit en trainingsvolume. Doorgaans vergroot dit het risico op overbelasting, letsels en overtraining. Er zijn een groot aantal parameters die een invloed hebben op het al dan niet gekwetst raken van een atleet. Zo zijn er de interne risicofactoren (leeftijd, geslacht, voorgaande blessures,...) die maken of een atleet voorbestemd is om een blessure te krijgen. Zo zijn er de externe risicofactoren (materiaal, ondergrond,...) die u vatbaar kunnen maken voor blessures. Een goede opvolging van de belasting in functie van uw belastbaarheid (loadmanagement) zorgt voor een kleinere kans op blessures. Het is dankzij de nieuwe inzichten in het begrip loadmanagement dat men in de huidige topsport meer en intensiever kan trainen dan voorheen, zonder het risico op blessures te vergroten. Load management bestaat uit twee belangrijke componenten: periodisering (de periodisering van dit programma werd gedaan in pijler 3) en herstel. Herstel blijkt dus een belangrijke component die nog niet werd beschreven.

Supercompensatie

Inspanning en recuperatie vormen een gesloten keten en bepalen de aard en de omvang van de oefeneffecten. Elke training leidt tot vermoeidheid met als gevolg een tijdelijke daling in prestatievermogen. De belaste spieren en organen moeten na de opgelegde belasting recupereren. In de herstelfase worden de energiebronnen niet alleen terug aangevuld tot het beginniveau, maar bovendien krijgt men een tijdelijk oefeneffect met een toename van de energiebronnen. Door een trainingsprikkel toe te dienen op dit moment creëert u een stijging in niveau.

Stysteem:

Factoren met een negatieve invloed op het herstelproces

De volgende factoren moeten we leren controleren omdat ze het herstelproces kunnen vertragen:

- Een onevenwicht tussen training en herstel
- Een ontoereikende voeding of onvoldoende drankinname
- Slaaptekort
- Ziekte
- Gebruik van medicatie
- Reizen
- ...

Methodes om de recuperatie te bevorderen

Wondermiddelen om de recuperatie te versnellen zijn er niet. De belangrijkste manieren om goed te recupereren blijven slaap en voeding. Wat voldoende slaap is, is afhankelijk van het individu (vaak tussen de 7 en 9 uur). Voor de voedingsrichtlijnen verwijzen we naar de tweede pijler. Het komt neer op voldoende vocht innemen en de energiebronnen terug aanvullen. Daarnaast bestaan er verschillende methodes (massage, koeling,...) om te herstellen waarvan het effect niet altijd even duidelijk bewezen is. Herstel is iets individueel en als u een methode hebt die voor u werkt, is het interessant om deze toe te passen.

Herstel in mijn trainingsproces

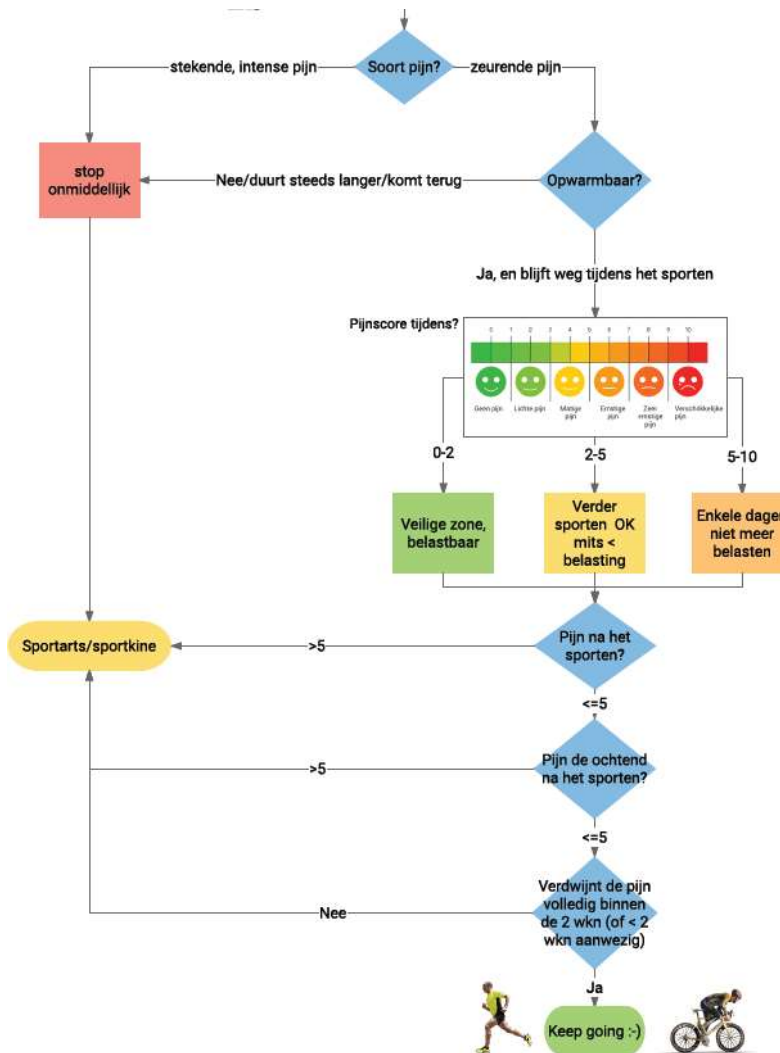
Het trainingsprogramma werd zo opgebouwd dat inspanning en herstel zich zo afwisselen dat het lichaam de kans krijgt om zich op te bouwen. Herstel kan u terugvinden in de vorm van rustdagen en hersteltrainingen of deload weken (bv week 4, 8 en 12). Belangrijk om te weten is dat we bij de opbouw van het trainingsprogramma uit zijn gegaan van de ideale situatie: u slaapt steeds goed en voldoende lang, u hebt altijd de ideale maaltijden genomen en hebt voldoende gedronken, u bent niet ziek, u gebruikt geen medicatie en kan de trainingen op de geplande momenten uitvoeren. We zijn er ons echter van bewust dat dit een utopische situatie is, die zich in realiteit nooit zal voordoen. Om deze reden blijft het belangrijk om het programma dagelijks te evalueren en aan te passen aan uw persoonlijke noden. Het heeft geen zin om een volgende training uit te voeren zonder dat u voldoende bent hersteld van een vorige training (bv omwille van ziekte,...). Begrijp het niet verkeerd: het is niet altijd de bedoeling dat u volledig hersteld van een training alvorens aan een nieuwe training te beginnen (het kan voorvallen dat er drie zware dagen achter elkaar worden ingepland met daarna pas een rustdag om volledig te herstellen van de zware opeenvolgende trainingen). Evenwicht blijft de sleutel tot succes.

Conclusie

Met deze informatie in uw systeem bent u klaar om aan de slag te gaan met het programma. Het is belangrijk om extra aandacht te besteden aan voorgaande blessures omdat we hier geen rekening mee konden houden in dit programma. (Bijvoorbeeld door de integratie van stretching of training van een extra spiergroep in de opwarming,...). Luister steeds naar uw lichaam en ga op zoek naar een goed evenwicht tussen de vier pijlers.

Om dit trainingsschema op een verantwoorde manier uit te voeren geven we u nog graag mee hoe u best kan omgaan met pijn tijdens uw trainingen:

Ik ervaar pijn voor of tijdens het sporten



Veel succes met uw voorbereiding!

Met vriendelijke & sportieve groeten,

Pieter Maes