

Trainingsschema algemeen ter voorbereiding op de Elementaire Commando Opleiding (ECO)

Week	dag	Uithoudingsvermogen: Doel: het vergroten van het aëroob / anaëroob uithoudingsvermogen	Kracht: Doel: het verbeteren van krachtuithoudingsvermogen
Week 01	1	Duurloop 5 km Intensiteit 1	Pushup: 3 x 18 herhalingen; rust tussen serie: 60-90 sec Situp: 3 x 25 herhalingen; rust tussen serie: 60-90 sec Chinning: 3 x 5 herhalingen; rust tussen serie: 90-120 sec
	3	Intensiteit 2	
	5	Intensiteit 3	
	6	Zwemmen 250 meter schoolslag	
Week 02	1	Duurloop 6,5 km Intensiteit 2	Pushup: 3 x 20 herhalingen; rust tussen serie: 60-90 sec Situp: 3 x 30 herhalingen; rust tussen serie: 60-90 sec Chinning: 3 x 7 herhalingen; rust tussen serie: 90-120 sec
	5	Intensiteit 1	
	3	Interval extensief: 4 x 1000 m Intensiteit 4 Rust tussen interval 3 minuten	
	6	Zwemmen 500 meter schoolslag	
Week 03	1	Duurloop 7,5 km Intensiteit 2	Pushup: 4 x 20 herhalingen; rust tussen serie: 60-90 sec Situp: 4 x 30 herhalingen; rust tussen serie: 60-90 sec Chinning: 4 x 6 herhalingen; rust tussen serie: 90-120 sec
	5	Intensiteit 1	
	3	Interval extensief: 5 x 1000 m Intensiteit 4 Rust tussen interval 2,5 minuten	
	6	Zwemmen 250 meter borstcrawl en 250 meter schoolslag	
Week 04	1	Duurloop 10 km Intensiteit 2	Pushup: 4 x 25 herhalingen; rust tussen serie: 60-90 sec Situp: 4 x 35 herhalingen; rust tussen serie: 60-90 sec Chinning: 4 x 8 herhalingen; rust tussen serie: 90-120 sec
	5	Intensiteit 1	
	3	Interval extensief: 6 x 1000 m Intensiteit 4 Rust tussen interval 2,5 minuten	
	6	Zwemmen 300 meter borstcrawl en 300 meter schoolslag	
Week 05	1	Duurloop 10 km Intensiteit 3	Pushup: 4 x 20 herhalingen; rust tussen serie: 60-90 sec Situp: 4 x 30 herhalingen; rust tussen serie: 60-90 sec Chinning: 4 x 6 herhalingen; rust tussen serie: 90-120 sec
	4	Duurloop 12 km Intensiteit 2	
	6	Zwemmen 400 meter borstcrawl en 400 meter schoolslag	
	6	Zwemmen 400 meter borstcrawl en 400 meter schoolslag	
Week 06	1	Duurloop 12 km Intensiteit 3	Pushup: 4 x 30 herhalingen; rust tussen serie: 60-90 sec Situp: 4 x 40 herhalingen; rust tussen serie: 60-90 sec Chinning: 4 x 8 herhalingen; rust tussen serie: 90-120 sec
	5	Intensiteit 1	
	3	Interval extensief: 6 x 1000 m Intensiteit 4 Rust tussen interval 3 minuten	
	6	Zwemmen 500 meter borstcrawl en 500 meter schoolslag	

De intensiteitschaal

Intensiteit	Looptempo	Percentage van de coopertestsnelheid	Eigen beoordeling	Ademhaling	Benaming
1	Rustig	60-75	Licht	Gemakkelijk praten	Herstel training
2	Gemiddeld	75-90	Normaal	Nog ongestoord praten, ademhaling licht versneld	Extensieve duurtraining
3	Vlot	90-100	Zwaar	Praten stopt af en toe door versnelde ademhaling	Intensieve duurtraining
4	Snel	100-110	Zeer zwaar	Zwaar hijgen	Extensieve interval training
5	Hard	110-120	Maximaal	Zwaar hijgen	Intensieve interval training

Na week 6 kunt u opnieuw beginnen met week 1. U zult dan merken dat de tijd die u over een afstand loopt zal afnemen terwijl de intensiteit gelijk blijft

NB.

Om optimaal aan de start van de Kennismakingsdagen Korps Commandotroepen te verschijnen dient u bovenstaand schema meer dan 6 weken te volgen. Drie maanden voorbereiding biedt uw lichaam een stabiele basis wat betreft uithoudingsvermogen en kracht.