

# Trainen voor de sporttest

## Trainingsschema en tips

De sporttest (Fysieke Vaardigheidstoets) van de Politie is een test die iedereen die bij de Politie wil werken succesvol moet afronden tijdens de selectieprocedure. Deze test bestaat uit een parcours dat is gebaseerd op het dagelijks politiewerk op straat en bevat veel korte, explosieve acties. Afhankelijk van je geslacht en leeftijd moet je dit parcours in een bepaalde tijd afleggen. Om je voor de sporttest benodigde conditie te verbeteren zijn verschillende trainingvormen belangrijk. Alleen fitness of alleen durlopen en/of fietsen geeft onvoldoende effect. In dit trainingsschema wordt behalve verbetering van het duurvermogen ook verbetering van het herstelvermogen na korte inspanningen nagestreefd.

### Onderdelen training

#### Duurlooptempo

Je kunt tijdens het lopen nog enigszins praten. Doe een duurloop buiten, niet op een loopband.

#### Intervaltempo

Iets sneller dan het duurlooptempo, niet lang zonder rust vol te houden.

#### Vaartspel

Speelse loopvorm op duurtempo, waarbij het loopritme vaak wordt onderbroken door draaien, springen, bukken en dergelijke. Als er geen natuurlijke hindernissen zijn, kan dit worden nagebootst door bijvoorbeeld de grond aantikken, versnellen, stoppen en een aantal keer opspringen. Zoek hiervoor een parcours met enkele simpele hindernissen en een grillige route, bijvoorbeeld in een bos of park.

#### Inlopen, uitlopen, opwarmen

Iedere training begint met enkele minuten inlopen (heel rustig dribbelen) en wat losmaken, onder andere wat rekken en strekken. Na afloop altijd enkele minuten uitlopen (heel rustig dribbelen).

### Tips en richtlijnen voor herstel

- Sporten als voetbal, handbal, korfbal en survivalrun hebben de combinatie zoals in het vaartspel al enigszins in zich. Doe je al een dergelijke sport, maar moet je je toch verbeteren, dan is extra duur- en/of krachttraining wel nuttig naast de normale (eventueel geïntensiveerde) training.
- Probeer bij intervaltraining de duur en het tempo zo te regelen, dat je na iedere inspanning op tijd terug komt op een hartslag van circa 120 slagen per minuut.
- Daag jezelf uit. Probeer voor jezelf het maximale uit elke training te halen.
- Houd als richtlijn aan dat je, afhankelijk van je getraindheid, na elke training twee dagen rust hebt. Rustmomenten zijn namelijk heel belangrijk, zeker als de training sterk is opgevoerd. Een wandeling kun je ook gebruiken als hersteltraining.
- Het kan voorkomen dat het lichaam door omstandigheden dermate vermoeid is, dat de training niet goed lukt. Ga dan niet forceren, maar neem wat gas terug. Neem een extra rustdag of ga wandelen.
- Neem bij blessures altijd contact op met een dokter of fysiotherapeut.
- Wil je meer weten over de sporttest? Ga dan naar [kombijdepolitie.nl/sporttest](http://kombijdepolitie.nl/sporttest) of download de app PolitieConditie (tijdelijk alleen beschikbaar voor Android).

Hoewel het trainingsschema met de grootst mogelijke zorg is samengesteld, kan door het gebruik ervan op geen enkele wijze aanspraak worden gemaakt op het slagen voor de sporttest (Fysieke Vaardigheidstoets) van de Politie. Ook kan de Politie op geen enkele wijze aansprakelijk worden gesteld voor eventuele blessures of ongelukken die verband houden met het gebruik van het trainingsschema.

## Trainingsschema

We gaan er vanuit, dat je op dit moment een duurlooptje van minimaal 15 minuten zonder onderbreking kunt volbrengen.

Blok	Dag	Training	Inspanning in minuten	Rust in minuten
Blok 1	Dag 1	Duur	15	-
	Dag 2	Interval	4 x 1,5	1
	Dag 3	Duur	2 x 10	4
Blok 2	Dag 1	Duur	18	-
	Dag 2	Interval	3 x 3	2
	Dag 3	Vaartspel	4 x 2	3
Blok 3	Dag 1	Duur	20	-
	Dag 2	Interval	5 x 2	1
	Dag 3	Duur	3 x 7	4
Blok 4 (rustig)	Dag 1	Duur	20	-
	Dag 2	Interval	6 x 2	1
	Dag 3	Duur	3 x 8	4
Blok 5	Dag 1	Duur	22	-
	Dag 2	Vaartspel	2 x 5	3
	Dag 3	Duur	3 x 7	4
Blok 6	Dag 1	Duur	25	-
	Dag 2	Interval	4 x 3	2
	Dag 3	Duur	3 x 8	3
Blok 7	Dag 1	Duur	25	-
	Dag 2	Vaartspel	10	3
	Dag 3	Duur	2 x 12	4
Blok 8 (rustig)	Dag 1	Duur	25	-
	Dag 2	Vaartspel	3 x 4	4
	Dag 3	Duur	2 x 12	4
Blok 9	Dag 1	Duur	28	-
	Dag 2	Interval	6 x 3	2
	Dag 3	Duur	3 x 8	4
Blok 10	Dag 1	Duur	28	-
	Dag 2	Vaartspel	3 x 5	3
	Dag 3	Duur	8 x 3	1,5
Blok 11	Dag 1	Duur	30	-
	Dag 2	Interval	10 x 2	1,5
	Dag 3	Duur	2 x 12	5
Blok 12	Dag 1	Duur	30	-
	Dag 2	Vaartspel	3 x 7	3
	Dag 3	Duur	2 x 17	5