

Vorbereiding van de kandidaat voor de tijdelijke functioneel parcours (Léger beeptest)

1. Bijzondere situatie

- Teneinde tegemoet te komen aan de opgelegde veiligheidsmaatregelen om het coronavirus in te perken, werd de toelatingsproef "functioneel parcours", meer bepaald het hindernissenparcours, tijdelijk opgeschort en vervangen door de "test Léger".

2. Algemeenheden

De Léger test, of ook "beeptest" genoemd, is een wetenschappelijk onderbouwde fysieke test: Maximale Aerobe Snelheid (MAS) en schatting van de maximale volume zuurstof (VO2Max). Deze test wordt in verschillende domeinen gebruikt (sport, school, ...) om het uithoudingsvermogen en recuperatievermogen te evalueren.

Bij de test wordt er tussen 2 lijnen, die op 20 m afstand van elkaar liggen, heen en weer gelopen. Dit binnen een tijdsinterval dat wordt aangegeven door een geluidssignaal (beep).

Verloop van de test :

- De loopsnelheid tussen de 2 lijnen wordt bepaald door het tijdsinterval tussen 2 signalen (beep), weergegeven door een geluidsdrager. Het tempo gaat elke minuut met 0,5 km/u omhoog, waardoor het tijdsinterval om de afstand af te leggen korter wordt. Het tempo is dus progressief, wat betekent dat de opwarming in de test is inbegrepen.
- Tijdens de test moet de deelnemer de door de geluidssignalen aangegeven snelheid volgen. Hij/zij moet bij het eerste geluidssignaal starten en bij het daaropvolgend signaal de 20-meterlijn bereiken.
- Het keerpunt is de 20-meterlijn, de deelnemer moet de lijn met één voet aantikken alvorens terug te keren. De deelnemers zijn verplicht om in een rechte lijn tussen de twee 20-meterlijnen te lopen.

- Met regelmatige intervallen wordt het tempo verhoogd door de tijd tussen de signalen in te korten. Bij elke tempoverhoging wordt ook het stapnummer gecommuniceerd. Het stapnummer komt overeen met het aantal afgelegde afstanden.
 - Wanneer de 20-meterlijn niet voor het signaal bereikt wordt, moet doorgelopen worden om de volgende lijn wel op tijd te bereiken op het volgende signaal.
 - De test stopt op het moment dat de deelnemer twee maal na elkaar de 20-meterlijn niet bereikt, of indien hij/zij zelf de test vroegtijdig stop zet.
 - Om te slagen voor de test :
 - **Vrouwen** : Trap 4 volledig afwerken + 15 sec (= lopen tot trap 5 en 15 seconden)
 - **Mannen** : Trap 6 volledig afwerken (= lopen tot trap 7)
- Voor de deelnemers die 40 jaar (of ouder) zijn op de dag van de test :
- **Vrouwen** : Trap 3 volledig afwerken + 45 sec (= lopen tot trap 4 en 45 seconden)
 - **Mannen** : Trap 4 volledig afwerken + 45 sec (= lopen tot trap 5 en 45 seconden)
- Indien de kandidaat zijn/haar test vroegtijdig stop zet of hij/zij er niet in slaagt, kan hij/zij deelnemen aan een herkansing (en tevens laatste kans), dit ten vroegste na twee maanden.

Het is aangeraden om, vooraleer de training aan te vatten (of te hervatten), een dokter te raadplegen om een medisch advies in te winnen over uw capaciteit om een grote fysieke inspanning aan te kunnen.

Aan personen die gedurende lange tijd niet meer hebben gesport, of die medische problemen hebben, raden wij aan de voorbereiding aan te vatten aan de hand een programma type « Start to Run », dit gedurende enkele weken.

3. Specifiek trainingschema voor 4 weken

Week 1

Zorg voor minstens één tot twee dagen rust tussen de trainingen door. Vergeet ook niet te stretchen na elke training.

Training 1	Training 2
Uithoudingsloop van 20 à 25 min (je kan nog vlot praten) Zonder onderbreking	Minimum 10 min opwarming 2 reeksen van 5x: - 30 sec duurloop (geen sprint) - 30 sec recuperatieloop (lichte looppas) 5 min rust tussen de 2 reeksen 5 min langzaam uitlopen aan het einde van de training

Week 2

Zorg voor minstens één tot twee dagen rust tussen de trainingen door. Vergeet ook niet te stretchen na elke training.

Training 1	Training 2
Uithoudingsloop van 25 à 30 min (je kan nog vlot praten) Zonder onderbreking	Min 10 min opwarming 2 reeksen van 5x : - 40 sec duurloop (geen sprint) - 40 sec recuperatieloop (lichte looppas) 5 min rust tussen de 2 reeksen

Week 3

Zorg voor minstens één tot twee dagen rust tussen de trainingen door. Vergeet ook niet te stretchen na elke training.

Training 1	Training 2
5 min opwarming	Zoek een vrije afstand van 100 m
2x 10 min doorlopen aan een verhoogd tempo (je kan nog praten, maar het wordt moeilijk)	Minimum 10 min opwarming
Zonder onderbreking voor 10 min	2 reeksen van 6x : <ul style="list-style-type: none">- Vrouwen: 100 m in maximum 36 sec / rust: 30 sec- Mannen: 100 m in maximum 33 sec / rust: 30 sec
5 min rust tussen de twee reeksen in	5 min rust tussen de 2 reeksen
	5 min langzaam uitlopen aan het einde van de training

Week 4

Zorg voor minstens één tot twee dagen rust tussen de trainingen door. Vergeet ook niet te stretchen na elke training.

Training 1	Training 2
5 min opwarming	Minimum 10 min opwarming
2x 10 min doorlopen aan een verhoogde tempo (je kan nog praten, maar het wordt moeilijk)	2 reeksen van 4x: <ul style="list-style-type: none">- 1 min duurloop (geen sprint)- 1 min recuperatieloop (lichte looppas)
Zonder onderbreking voor 10 min	5 min rust tussen de 2 reeksen in
5 min rust tussen de twee reeksen in	