

## 1/ Algemeenheden

Het functioneel parcours is een hindernissenloop die test of u over de vereiste functionele conditie beschikt om aan een opleiding te beginnen in een politieschool. Dit functioneel parcours dient door elke aspirant nogmaals afgelegd te worden aan het einde van elke opleiding, in een zwaardere vorm met volledige wapengordel.

Onder *functionele conditie* verstaat men een conditie die je in staat stelt om te blijven functioneren (zowel fysiek als mentaal), ook als je een korte, hevige en krachtige inspanning moet leveren. Zelfs als je veel beweegt, is het mogelijk dat je niet over de vereiste functionele conditie beschikt.

### Voorbeeld 1 :

Je jogt samen met een looppartner 3x per week. Je loopt telkens ongeveer 6 à 7 km in 40 à 45 minuten en je kan nog praten met je looppartner tijdens het joggen. De kans is groot dat je in de problemen komt tijdens het uitvoeren van het functioneel parcours omdat de intensiteit van de test veel hoger is dan de intensiteit tijdens het joggen.

### Voorbeeld 2 :

Je rijdt paard en gaat regelmatig zwemmen. In het weekend ga je 2 uur stevig wandelen in de natuur. Ook hier is de kans zeer groot dat je niet over de vereiste

functionele conditie beschikt en dat je in de problemen komt tijdens het uitvoeren van het functioneel parcours.

Tenzij je op regelmatige basis een sport beoefent waar een korte, hevige en krachtige inspanning vereist is (bv. voetbal, badminton, vechtsport, mountainbike, enz), raden we je sterk aan de volgende voorbereiding aandachtig door te nemen. Bovendien is het aangeraden om bij een sportdokter een inspanningstest af te leggen alvorens te beginnen trainen. Deze test zal uitsluitel brengen over het feit of je lichaam al dan niet een zware fysieke inspanning aankan.

## 2/ Basisconditie, basiskracht en levensstijl

1/ Tijdens de uitvoering van het functioneel parcours zal je gedurende een eerder korte tijd lopen, springen, wenden, ... aan een hartslag die regelmatig je 3 maximale hartfrequentie zal benaderen! Stel jezelf in alle eerlijkheid de vraag of je sportieve achtergrond je in staat stelt om deze zware weerstandsproef af te leggen.

In geval van twijfel over je basisconditie kan de volgende tabel indicatief zijn. Je zou in staat moeten zijn om in 12 minuten de opgegeven afstanden te lopen, of veel meer.

LEEFTIJD	MAN	VROUW
Jonger dan 41 jaar	2400m	2200m
Ouder dan 41 jaar	2100m	1900m

Lukt het niet in om in 12 minuten de opgegeven afstanden te lopen, dan raden we je sterk aan om eerst een Start-to-Run-programma te volgen. Aansluitend aan het Start-to-Run-programma, bevelen we je aan om nog gedurende minstens twee maanden 5km te lopen à rato van 2x per week.

OPGELET : Loop niet op een loopband!

Pas na deze trainingsperiode mag je aan het specifieke trainingschema beginnen (zie infra, 3)!

2/ Voor een politieambtenaar is het bovendien zeer zinvol om over voldoende kracht te beschikken, zowel in de bovenste als in de onderste ledematen. Om in staat te zijn geweldsbeheersingsmiddelen te gebruiken (d.i. vuurwapens, pepperspray, wapenstok, arrestatie met blote handen, enz.), dien je over krachtige bovenste ledematen te beschikken. Eveneens je onderste ledematen moeten krachtig zijn. De basisuitrusting van een politieambtenaar, kogelwerende vest en wapengordel, weegt al snel ongeveer 15kg. Ondanks dit gewicht, moet je je desgevallend vlot en snel kunnen verplaatsen wanneer de situatie dit vereist.

Pompen, sit-ups, optrekken, air squats, ... zijn eenvoudige oefeningen die geen specifieke toestellen vereisen en die er in korte tijd voor zorgen dat je kracht snel zal toenemen. Tijdens de verschillende opleidingen zijn er bovendien testen waarbij je moet pompen en sit-ups doen.

3/ Denk bovendien eens goed na over je levensstijl : roken, slaapgebrek, alcohol, ongezonde voeding, ... hebben een nefaste invloed op je sportief prestatievermogen. Vraag eventueel advies bij een specialist indien je vragen zou hebben over je levensstijl.

### 3/ Specifiek trainingschema

Slaag je er in om de opgegeven afstanden te lopen in 12 minuten (zie tabel in 2.1), dan ben je klaar om het volgende specifieke trainingschema te volgen, dat je gericht zal voorbereiden op zowel de afstand als de intensiteit van de selectietest. We wensen te benadrukken dat vooral de intensiteit van de selectietest een probleem vormt bij de meeste kandidaten! Tijdens het specifiek trainingschema moet je jezelf dus pushen om met een hoge hartslag te trainen! Dit kan zeer ongewoon aanvoelen! Wees gerust, gedurende de training zal er gewenning optreden aan dit soort inspanningen!

## Week 1

Training 1	Training 2 - Laat <u>minstens</u> 2 dagen tussen training 1 en training 2
<p>a. zoek een aangepaste ruimte (1) en warm je eerst gedurende 5-tal minuten op (2) in deze ruimte.</p> <p>b. voer uit tijdens 2 minuten: <i>loop 5 passen - hurk- doe een streksprong - loop 5 passen - hurk-doe een streksprong - enz.</i></p> <p>c. rust 2 minuten</p> <p>d. herhaal stap b en stap c nog drie keer</p> <p>e. voer uit tijdens 1 minuut: <i>spurt in de aangepaste ruimte van lijn tot lijn aan een tempo dat je maximale inspanning vraagt</i></p> <p>f. rust 1 minuut</p>	<p>a. zoek een aangepaste ruimte (1) en warm je eerst gedurende 5-tal minuten op (2) in deze ruimte.</p> <p>b. voer uit tijdens 2 minuten: <i>loop 5 passen - verplaats je 5m op handen en voeten - loop 5 passen - pomp 5 maal - loop 5 passen - verplaats je 5m op handen en voeten -loop 5 passen - pomp 5 maal-enz.</i></p> <p>c. rust 2 minuten</p> <p>d. herhaal stap b en stap c nog drie keer</p> <p>e. vul een rugzakje met ongeveer 10 kg en voer uit tijdens 1 minuut: <i>spurt in de aangepaste ruimte van lijn tot lijn aan een tempo dat je maximale inspanning vraagt</i></p>

# VOORBEREIDING • SPORTPROEF

g. herhaal stap e nog één keer	f. rust 1 minuut
h. cooling down (3)	g. herhaal stap e nog één keer
	h. cooling down

(1) : zoek een afstand van ongeveer 20m (basketveld, stuk voetpad, een deel van een parking, een bospaadje, enzovoort). Het functioneel parcours meet slechts 20m x 13m!

(2) : een algemene opwarming bestaat uit lichtjes lopen, loopvarianten (huppelen, bijtrekpassen, enzovoort), gevolgd door een korte fase waarin je hartslag beduidend omhoog moet.

(3) : cooling down=het lichaam actief laten 'afkoelen' na een sportieve inspanning tot het lichaam zich in een 'normale toestand' bevindt. Voorbeelden zijn lichtjes lopen, rekoefeningen, mentaal de training nog eens herhalen, enzovoort.

## Week 2

Training 1	Training 2 - Laat <u>minstens</u> 2 dagen tussen training 1 en training 2
<p>a. opwarming gedurende 5-tal minuten</p> <p>b. zoek een plaats met publiek toegankelijke trappen. Er zouden minimum een 20-tal treden moeten zijn.</p> <p>c. voer uit tijdens 2 minuten: <i>loop naar boven en terug naar beneden - tik 5m verder de grond - tik de onderste trap - tik opnieuw de grond 5m verder - loop naar boven en terug naar beneden-enz a. opwarming gedurende 5-tal minuten d. eindig met 100m loopsprongen (4)</i></p> <p>d. rust 2 minuten</p> <p>e. herhaal punt c en punt d nog 3 keer</p>	<p>a. opwarming gedurende 5-tal minuten</p> <p>b. zoek een afstand van 400m</p> <p>c. voer uit : <i>4 x {400m lopen aan een tempo dat je maximale inspanning vraagt - 200m zéér traag lopen-2 minuten rust ter plaatse}</i></p> <p>d. eindig met 100m loopsprongen (4)</p> <p>e. cooling down</p>

f. om te eindigen, pomp zoveel mogelijk en doe zoveel mogelijk sit-ups	
g. cooling down	

(4) : consulteer [www.youtube.com](http://www.youtube.com) voor een correcte demonstratie van loopsprongen.

## Week 3

Training 1	Training 2 - Laat <u>minstens</u> 2 dagen tussen training 1 en training 2
a. opwarming gedurende 5-tal minuten	a. opwarming gedurende 5-tal minuten
b. zoek een voetbalveld dat aan de lange zijde een heuphoge afsluiting heeft met om de 2m een tussenpaal	b. zoek een afstand van 400m
c. voer uit : <i>spring over de afsluiting tussen 2 tussenpalen - kruip tussen de 2</i>	c. voer uit : <i>4 x {400m lopen aan een tempo dat je maximale inspanning vraagt - 200m zéér traag lopen-2 minuten rust ter plaatse}</i>



# VOORBEREIDING • SPORTPROEF

<p><i>volgende tussenpalen - spring over de afsluiting aan de volgende 2 tussenpalen - enz. tot aan het midden van het voetbalveld en spurt dan terug naar het begin</i></p> <p>d. rust 1 minuut</p> <p>e. herhaal stap c en stap d nog 9 keer</p> <p>f. cooling down</p>	<p>d. eindig met 100m loopsprongen (4)</p> <p>e. cooling down</p>
---	---

## Week 4

Training 1	Training 2 - Laat <u>minstens</u> 2 dagen tussen training 1 en training 2
<p>a. Zoek een aangepaste ruimte en warm op gedurende 5-tal minuten op in deze ruimte.</p> <p>b. voer uit tijdens 3 minuten :</p> <p><i>loop 10m vooruit en tik de grond tussen je benen door een squatbeweging te maken - loop 10m achteruit en tik de grond tussen je benen door een squatbeweging te maken - bijtrekpassen naar links en tik de grond door een squatbeweging te maken - bijtrekpassen naar rechts en tik de grond door een squatbeweging te maken - loop vooruit enzovoort</i></p> <p>c. rust 2 minuten</p>	<p>a. Zoek een aangepaste ruimte en warm op gedurende 5-tal minuten op in deze ruimte.</p> <p>b. Voer uit tijdens 3 minuten:</p> <p><i>loop 5 passen - verplaats je 5m op handen en voeten - loop 5 passen - pomp 5 maal - loop 5 passen - verplaats je 5m op handen en voeten - loop 5 passen - pomp 5 maal-enz.</i></p> <p>c. rust 2 minuten</p> <p>d. herhaal stap b en stap c nog drie keer</p> <p>e. vul een rugzakje met ongeveer 10kg en voer uit tijdens 2 minuten:</p>

# VOORBEREIDING • SPORTPROEF

d. herhaal stap b en stap c nog drie keer	<i>spurt in de aangepaste ruimte van lijn tot lijn aan een tempo dat je maximale inspanning vraagt.</i>
e. eindig met : <i>2 x {zoveel als mogelijk pompen-zoveel als mogelijk sit-ups-1 minuut rust}</i>	f. rust 1 minuut
f. cooling down	g. herhaal stap e en stap f nog 2 keer
	h. cooling down

## Week 5

<b>Training 1</b>	<b>Training 2</b> - Laat <u>minstens</u> 2 dagen tussen training 1 en training 2
a. opwarming gedurende 5-tal minuten	a. opwarming gedurende 5-tal minuten
b. controleer opnieuw of u nog in staat bent om de opgegeven afstanden te lopen in 12 minuten! In principe zou je een langere afstand moeten kunnen lopen!	b. zoek een voetbalveld dat aan de lange zijde een heuphoge afsluiting heeft met om de 2m een tussenpaal
	c. voer uit:

# VOORBEREIDING • SPORTPROEF

c. cooling down	<p>2 x {spring over de afsluiting tussen 2 tussenpalen-kruip tussen de 2 volgende tussenpalen - spring over de afsluiting aan de volgende 2 tussenpalen-enz. tot aan de middenlijn van het voetbalveld en spurt dan terug naar het begin}</p> <p>d. rust 2 minuten</p> <p>e. herhaal stap c en stap d nog 5 keer</p> <p>f. cooling down</p>
-----------------	---

## Week 6

Training 1	Training 2 - Laat <u>minstens</u> 2 dagen tussen training 1 en training 2
a. opwarming gedurende 5-tal minuten	a. opwarming gedurende 5-tal minuten
b. zoek een afstand van 400m	

# VOORBEREIDING • SPORTPROEF

<p>c. voer uit:</p> <p><i>4 x {400m lopen aan een tempo dat je maximale inspanning vraagt - 200m zéér traag lopen-2min rust ter plaatse}</i></p> <p>d. rust 5 minuten</p> <p>e. voer uit:</p> <p><i>4 x {400m lopen aan een tempo dat je maximale inspanning vraagt - 200m zéér traag lopen-2min rust ter plaatse}</i></p> <p>f. eindig met 100m loopsprongen</p> <p>g. cooling down</p>	<p>b. zoek een voetbalveld dat aan de lange zijde een heuphoge afsluiting heeft met om de 2m een tussenpaal</p> <p>c. voer uit:</p> <p><i>Loop naar boven en terug naar beneden-doe 20 air squats (5) - loop naar boven en terug naar beneden - doe 20 air squats-enz</i></p> <p>d. rust 2 minuten</p> <p>e. herhaal stap c en stap d nog 5 keer</p> <p>f. eindig met:</p> <p><i>2 x {zoveel als mogelijk pompen - zoveel als mogelijk sit-ups - 1 minuut rust}</i></p> <p>g. cooling down</p>
--	--

(5) : consulteer [www.youtube.com](http://www.youtube.com) voor een correcte demonstratie van air squats.

## Week 7

Training 1	Training 2 - Laat <u>minstens</u> 2 dagen tussen training 1 en training 2
<p>a. opwarming gedurende 5-tal minuten</p> <p>b. zoek een afstand van 400m</p> <p>c. . voer uit tijdens 3 minuten en begin aan een korte zijde :</p> <p><i>spurt 13m - doe 20 air squats-spurt 20m - doe 10 streksprongen - loop diagonaal en spring halverwege over de lengte van een lange broek-pomp loop verder tot de hoek - 15 keer pompen-loop tot halverwege - verplaats je op handen en voeten 5m- loop verder tot de hoek-hink 13m op 1 been-doe 20 air squats-spurt 20 m-spurt 13m-herneem indien nog tijd</i></p> <p>d. rust 1 minuut</p>	<p>a. opwarming gedurende 5-tal minuten</p> <p>b. zoek een plaats met publiek toegankelijke trappen. Er zouden minimum een 20-tal treden moeten zijn.</p> <p>c. voer uit tijdens 3 minuten:</p> <p><i>loop naar boven en terug naar beneden-spurt 4 x 10m-loop naar boven en terug naar beneden- spurt 4 x 10m-enz</i></p> <p>d. rust 2 minuten</p> <p>e. herhaal stap c en stap d nog 5 keer</p> <p>f. eindig met:</p> <p><i>3x {zoveel als mogelijk pompen-zoveel als mogelijk sit-ups-1 minuut rust}</i></p>

# VOORBEREIDING • SPORTPROEF

e. herhaal stap c en stap d nog 4 keer	
f. cooling down	g. cooling down

(5) : consulteer [www.youtube.com](http://www.youtube.com) voor een correcte demonstratie van air squats.

## Week 8

Training 1	Training 2 - Laat <u>minstens</u> 2 dagen tussen training 1 en training 2
<p>a. opwarming gedurende 5-tal minuten</p> <p>b. Baken een ruimte af van 20m x 13m (cfr. JobPol/functioneel parcours) die publiek toegankelijk is</p> <p>c. Voer uit tijdens 3 minuten en begin aan een korte zijde;</p> <p><i>spurt 13m - doe 20 air squats -spurt 20m - doe 10 streksprongen - loop diagonaal en spring halverwege over de lengte van een lange broek - pomp - loop verder tot de hoek - 15 keer pompen - loop tot halverwege -</i></p>	<p>a. opwarming gedurende 5-tal minuten</p> <p>b. zoek een afstand van 400m</p> <p>c. voer uit:</p> <p><i>4 x {400m lopen aan een tempo dat je maximale inspanning vraagt - 200m zéér traag lopen-2min rust ter plaatse}</i></p> <p>d. rust 5 minuten</p> <p>e. voer uit:</p>

# VOORBEREIDING • SPORTPROEF

<p><i>verplaats je op handen en voeten 5m - loop verder tot de hoek - hink 13m op 1 been - doe 20 air squats - spurt 20 m -spurt 13m -herneem indien nog tijd</i></p> <p>d. rust 1 minuut</p> <p>e. herhaal stap c en stap d nog 4 keer</p> <p>f. cooling down</p>	<p><i>4 x {400m lopen aan een tempo dat je maximale inspanning vraagt - 200m zéér traag lopen - 2min rust ter plaatse}</i></p> <p>f. cooling down</p>
--	---

(1) : zoek een afstand van ongeveer 20m (basketveld, stuk voetpad, een deel van een parking, een bospaadje, enzovoort). Het functioneel parcours meet slechts 20m x 13m!

(2) : een algemene opwarming bestaat uit lichtjes lopen, loopvarianten (huppelen, bijtrekpassen, enzovoort), gevolgd door een korte fase waarin je hartslag beduidend omhoog moet.

(3) : cooling down=het lichaam actief laten 'afkoelen' na een sportieve inspanning tot het lichaam zich in een 'normale toestand' bevindt. Voorbeelden zijn lichtjes lopen, rekoefeningen, mentaal de training nog eens herhalen, enzovoort.

(4) : consulteer [www.youtube.com](http://www.youtube.com) voor een correcte demonstratie van loopsprongen.

(5) : consulteer [www.youtube.com](http://www.youtube.com) voor een correcte demonstratie van air squats.



# VOORBEREIDING • SPORTPROEF

Veel succes met de training en de selectieprocedure!