



Ben jij al fit voor defensie?

A person wearing camouflage pants and black gloves is performing a squat with a red dumbbell. The person's legs are spread wide, and the dumbbell is on the floor between their feet. The background is a plain, light-colored wall.

DEFENSIEFIT
CHALLENGE 2016

DCP



Voer de DCP uit.

In totaal duurt het uitvoeren van de DCP ongeveer 20 minuten.

Gedurende 2 minuten doe je zoveel als mogelijk push ups.

Ga maximaal en wanneer je de oefening niet meer correct kunt uitvoeren, is dat je behaalde score.

Rust 2 minuten

Gedurende 2 minuten doe je zoveel als mogelijk sit ups.

Ga maximaal en wanneer je de oefening niet meer correct kunt uitvoeren, is dat je behaalde score.

Rust 2 minuten

Gedurende 12 minuten loop je zoveel als mogelijk meters.

Probeer met een hoog tempo te beginnen, iets te versnellen in het midden en de laatste minuut sprintend te eindigen.

Klaar!

Wil je meer lezen over de DCP?

Kijk hier voor inspiratie:

<http://defensiefit.nl/fysieke-eisen/defensie-conditie-proef-dcp/>