

08

Defensiekrant 03

(/defensiekrant/2014/03/index)



# Weg met dat luie vet

**Over de conditie van de Nederlandse militair is in de media al een hoop gezegd. Hij zou niet fit zijn en moeite hebben met de jaarlijkse Defensie Conditieproef (DCP). Nederland wees gerust! De gemiddelde Jan Soldaat slaagt met vlag en wimpel voor de DCP. Militairen hebben nu eenmaal een fysiek beroep waarvoor zij een bepaalde basisconditie moeten hebben. Aan welke eisen dient geüniformeerd Defensiepersoneel te voldoen? En ben jezelf fit genoeg? Kijk hieronder naar de eisen.**

# Defensie Conditie Proef



## 12 minutenloop



	♂	♀
t/m 30 jaar	2400 m	1900 m
31 t/m 35 jaar	2300 m	1800 m
36 t/m 40 jaar	2200 m	1700 m
41 t/m 45 jaar	2100 m	1600 m
46 t/m 50 jaar	2000 m	1500 m
51 t/m 55 jaar	1900 m	1400 m
56 t/m 60 jaar	1800 m	1300 m
61 jaar en ouder	1700 m	1200 m



## push-ups



	♂	♀
t/m 30 jaar	20	10
31 t/m 35 jaar	18	8
36 t/m 40 jaar	16	6
41 t/m 45 jaar	14	5
46 t/m 50 jaar	12	4
51 t/m 55 jaar	10	3
56 t/m 60 jaar	8	2
61 jaar en ouder	6	1




Defensiekrant 03, vrijdag 14 februari 2014

E-mail: [defensiekrant@mindef.nl](mailto:defensiekrant@mindef.nl) (mailto:defensiekrant@mindef.nl)

[Colofon \(/defensiekrant/2014/03/colofon\)](/defensiekrant/2014/03/colofon)

[Abonneren \(https://abonneren.rijksoverheid.nl/subscriptions?utf8=%E2%9C%93&department=defensie\)](https://abonneren.rijksoverheid.nl/subscriptions?utf8=%E2%9C%93&department=defensie)

Deel dit artikel  (<http://www.facebook.com/sharer.php?s=100&p%5Btitle%5D=Weg+met+dat+luie+vet&p%5Burl%5D=http%3A%2F%2Fmagazines.defensie.nl%2Fdefensiekrant%2F2014%2F03%2Fdcp&p%5Bimages%5D%5B0%5D=&t=Weg+met+dat+luie+vet&p%5Bsummary%5D=&e=>)