

Treningsprogram opptak artillerijeger



En artillerijeger skal kunne gå langt, med tung belastning over lang tid, samtidig som han skal være eksplosiv når det gjelder. Derfor er fysisk egenferdighet en av grunnpilarene i avdelingen. Treningsprogrammet er ment som veiledning for deg som søker opptak.

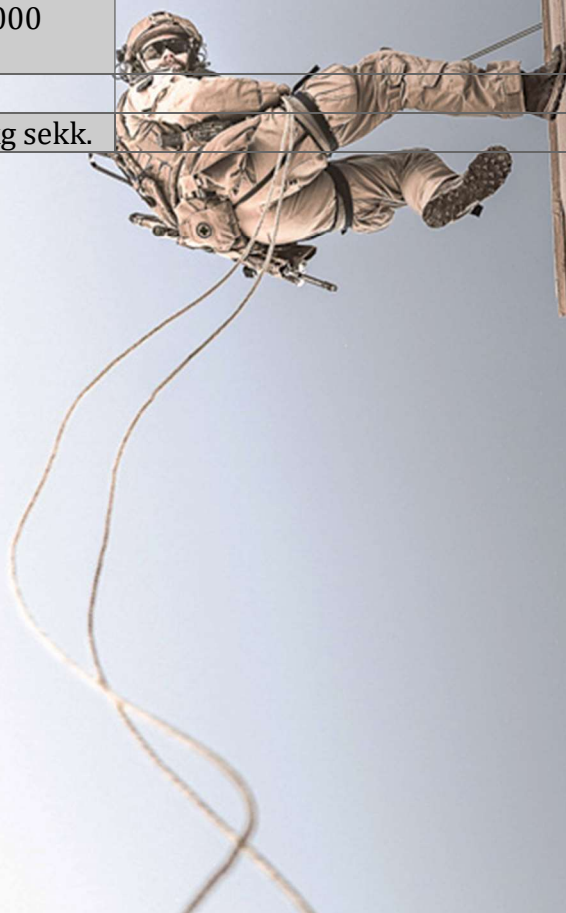
I tillegg til den fysiske treningen er det en fordel å øve seg på navigasjon med kart og kompass i variert terreng. Dette vil bli testet grundig på opptaket. Det anbefales også å venne seg til å ta vare på seg selv i felt over lengre tid, og legge inn gode rutiner på å lufte bein, behandle småsår etc.

Om treningsprogrammet: Treningsprogrammet består av 3 bolker på 3 uker med økende intensitet. Slik vil kroppen få tid til å tilpasse seg belastningen som medfølger. Det anbefales å bruke tid på bevegelsestrening da det virker skadeforebyggende. Skader man stiller med på opptak har sjelden en tendens til å gå bort. Uke 10 er et forslag på hvordan man kan restituere siste uken før start på opptaket.

Lykke til.” Den forberedte overlever! ”

Uke 1	Økt 1	Økt 2
<i>Mandag</i>	Basistrening 3x: 20 utfall 25 Push-ups 25 sit-ups 6 Hang-ups 10 rygghev	Løping 10 min oppvarming 4x100m hurtighetsdrag 20x45 sek- løp intensitet 80% 15 sek pause. 10 min nedjogging
<i>Tirsdag</i>	Svømming 6x100m 400m test	Bevegelsestrening Her anbefales det øvelser som gir økt mobilitet i korsrygg/baksida lår.
<i>Onsdag</i>	Tilvenningsøkt lett sekk 5 km orienteringsmarsj med 10 kg i sekk.	
<i>Torsdag</i>	Basistrening 3x: 20 utfall 25 Push-ups 25 sit-ups 6 Hang-ups 10 rygghev	Bevegelsestrening
<i>Fredag</i>	Løping 10 min oppvarming 4x4 min intensitet 80% 10 min nedjogging	
<i>Lørdag</i>	FRI	
<i>Søndag</i>	Marsjtrening 90 min 10 kg sekk.	

Uke 2	Økt 1	Økt 2
<i>Mandag</i>	Basistrening 3x: 25 utfall 30 Push-ups 30 sit-ups 7 Hang-ups 10 rygghev	Løping 10 min oppvarming 4x100m hurtighetsdrag 20x45 sek- løp intensitet 80% 15 sek pause. 10 min nedjogging
<i>Tirsdag</i>	Svømming 5x100m rolig 6x25m raskest mulig 6x25m færrest mulig pust 50m rolig	Bevegelighetstrening Her anbefales det øvelser som gir økt mobilitet i korsrygg/bakside lår.
<i>Onsdag</i>	6 km orienteringsmarsj med 10 kg i sekk.	
<i>Torsdag</i>	Basistrening 3x: 25 utfall 30 Push-ups 30 sit-ups 7 Hang-ups 10 rygghev	Bevegelighetstrening
<i>Fredag</i>	Løping 10 min oppvarming 4x4 min intensitet 80% 10 min nedjogging Du bør klare minimum 1000 meter på 4 min.	
<i>Lørdag</i>	FRI	
<i>Søndag</i>	Marsjtrening 90 min 10 kg sekk.	



Uke 3	Økt 1	Økt 2
<i>Mandag</i>	Basistrening 3x: 35 utfall 35 Push-ups 35 sit-ups 8 Hang-ups 10 rygghev	Løping 10 min oppvarming 4x100m hurtighetsdrag 30x45 sek- løp intensitet 80% 15 sek pause. 10 min nedjogging
<i>Tirsdag</i>	Svømming 7x100m 6x25m hurtighet 6x25m under vann 100m utsvømming	Bevegelighetstrening Her anbefales det øvelser som gir økt mobilitet i korsrygg/bakside lår.
<i>Onsdag</i>	8 km orienteringsmarsj med 10 kg i sekk.	
<i>Torsdag</i>	Basistrening 3x: 35 utfall 35 Push-ups 35 sit-ups 8 Hang-ups 12 rygghev	Bevegelighetstrening
<i>Fredag</i>	Løping 10 min oppvarming 6x4 min intensitet 80% 10 min nedjogging	
<i>Lørdag</i>	FRI	
<i>Søndag</i>	Marsjtrening 90 min 10 kg sekk.	

Uke 4	Økt 1	Økt 2
<i>Mandag</i>	Basistrening 3x: 30 sek sideplanke per side 25 push-ups 1 min planke 25 sit-ups 20 tåhev 8 Hang-ups 12 rygghev	Løping 30 min rolig løping
<i>Tirsdag</i>	Svømming 3x200m 1. lengde under vann 400m test	Bevegelighetstrening Her anbefales det øvelser som gir økt mobilitet i korsrygg/bakside lår.
<i>Onsdag</i>	5 km orienteringsmarsj med 12 kg i sekk.	
<i>Torsdag</i>	Basistrening 3x: 30 sek sideplanke per side 25 push-ups 1 min planke 25 sit-ups 20 tåhev 8 Hang-ups 12 rygghev	Bevegelighetstrening
<i>Fredag</i>	Løping 10 min oppvarming 4x1000m intensitet 80% 10 min nedjogging	
<i>Lørdag</i>	FR1	
<i>Søndag</i>	Marsjtrening 60 min 12 kg sekk.	

Uke 5	Økt 1	Økt 2
<i>Mandag</i>	Basistrening 3x: 30 sek sideplanke per side 25 push-ups 1 min planke 25 sit-ups 20 tåhev 8 Hang-ups 12 rygghev	Løping 45 min rolig løping
<i>Tirsdag</i>	Svømming 3x200 meter 1. lengde under vann 8x50m rolig	Bevegelighetstrening Her anbefales det øvelser som gir økt mobilitet i korsrygg/bakside lår.
<i>Onsdag</i>	5 km orienteringsmarsj med 14 kg i sekk.	
<i>Torsdag</i>	Basistrening 3x: 30 sek sideplanke per side 25 push-ups 1 min planke 25 sit-ups 20 tåhev 8 Hang-ups 12 rygghev	Bevegelighetstrening
<i>Fredag</i>	Løping 10 min oppvarming 5x1000m intensitet 80% 4x100m sprint 10 min nedjogging	
<i>Lørdag</i>	FRI	
<i>Søndag</i>	Marsjtrening 90 min 14 kg sekk.	

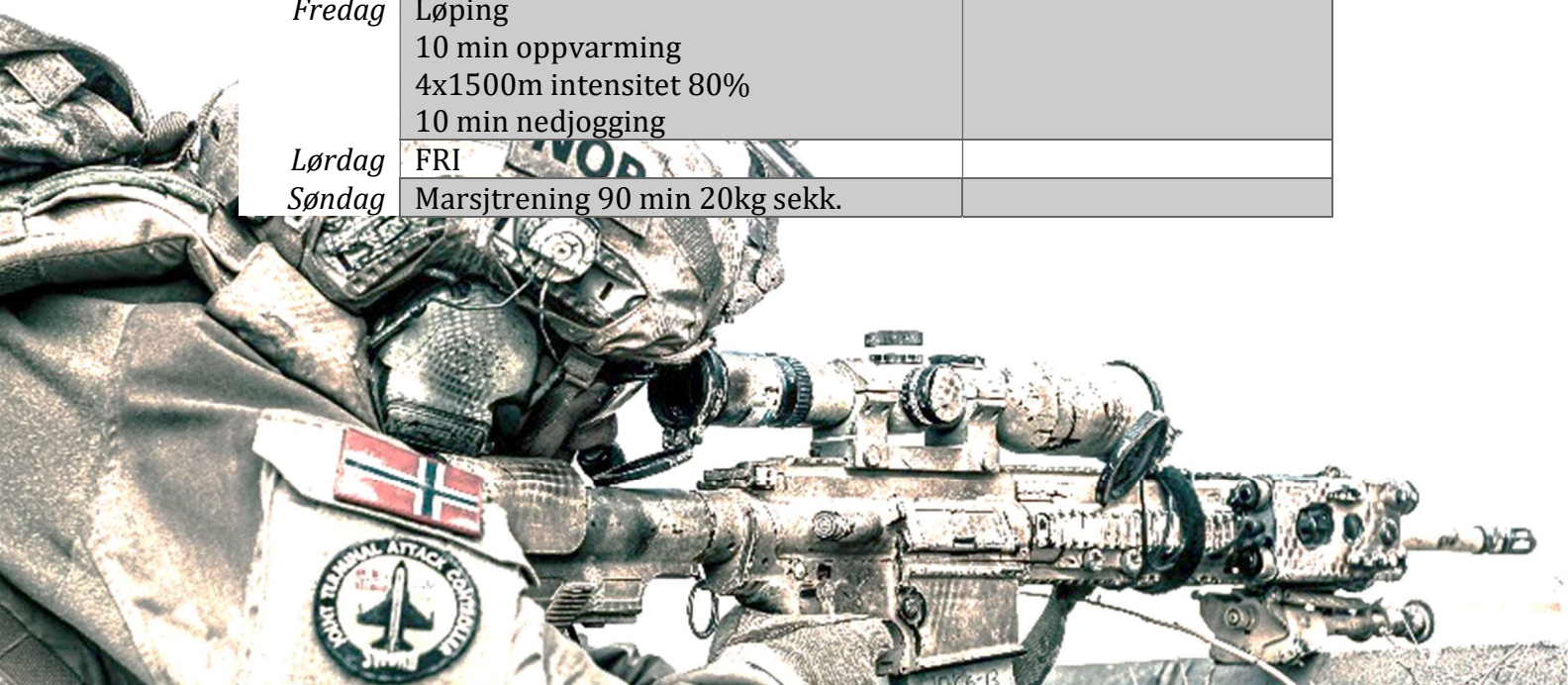


Uke 6	Økt 1	Økt 2
<i>Mandag</i>	Basistrening 3x: 30 sek sideplanke per side 30 push-ups 1 min planke 30sit-ups 20 tåhev 8 Hang-ups 12 rygghev	Løping 60 min rolig løping
<i>Tirsdag</i>	Svømming 3x200 meter 1. lengde i hver (25m) 200 meter under vann 8x50m rolig	Bevegelighetstrening Her anbefales det øvelser som gir økt mobilitet i korsrygg/bakside lår.
<i>Onsdag</i>	5 km orienteringsmarsj med 16 kg i sekk.	
<i>Torsdag</i>	Basistrening 3x: 30 sek sideplanke per side 25 push-ups 1 min planke 25 sit-ups 20 tåhev 8 Hang-ups 12 rygghev	Bevegelighetstrening
<i>Fredag</i>	Løping 10 min oppvarming 6x1000m intensitet 80% 4x100m sprint 10 min nedjogging	
<i>Lørdag</i>	FRI	
<i>Søndag</i>	Marsjtrening 90 min 16kg sekk.	



Uke 7	Økt 1	Økt 2
<i>Mandag</i>	Basistrening 3x: 30 sek sideplanke per side 35 push-ups 1 min planke 40 sit-ups 20 tåhev 8 Hang-ups 30 utfall 10 rygghev	Løping 30 min rolig løping 20x1 min intensitet 90% 1 min pause 10 min nedjogging
<i>Tirsdag</i>	Svømming 3x100m rolig 400m test 12x25m rolig, 3 stk under vann	Bevegelighetstrening Her anbefales det øvelser som gir økt mobilitet i korsrygg/bakside lår.
<i>Onsdag</i>	5 km orienteringsmarsj med 12 kg i sekk. Gå hurtigst mulig.	
<i>Torsdag</i>	Basistrening 3x: 30 sek sideplanke per side 35 push-ups 1 min planke 40 sit-ups 20 tåhev 8 Hang-ups 10 rygghev	Bevegelighetstrening
<i>Fredag</i>	Løping 10 min oppvarming 4x1200m intensitet 80% 10 min nedjogging	
<i>Lørdag</i>	FRI	
<i>Søndag</i>	Marsjtrening 90 min 18 kg sekk.	

Uke 8	Økt 1	Økt 2
<i>Mandag</i>	Basistrening 3x: 30 sek sideplanke per side 35 push-ups 1 min planke 40 sit-ups 20 tåhev 8 Hang-ups 30 utfall 10 rygghev	Løping 30 min rolig løping 20x1 min intensitet 90% 1 min pause 10 min nedjogging
<i>Tirsdag</i>	Svømming 3x100m 6x50m 12x25m 3stk, under vann	Bevegelighetstrening Her anbefales det øvelser som gir økt mobilitet i korsrygg/bakside lår.
<i>Onsdag</i>	5 km orienteringsmarsj med 12 kg i sekk. Gå hurtigst mulig.	
<i>Torsdag</i>	Basistrening 3x: 30 sek sideplanke per side 35 push-ups 1 min planke 40 sit-ups 20 tåhev 8 Hang-ups 10 rygghev	Bevegelighetstrening
<i>Fredag</i>	Løping 10 min oppvarming 4x1500m intensitet 80% 10 min nedjogging	
<i>Lørdag</i>	FRI	
<i>Søndag</i>	Marsjtrening 90 min 20kg sekk.	



Uke 9	Økt 1	Økt 2
<i>Mandag</i>	Basistrening 3x: 30 sek sideplanke per side 35 push-ups 1 min planke 40 sit-ups 20 tåhev 8 Hang-ups 30 utfall	Løping 30 min rolig løping 20x1 min intensitet 90% 1 min pause 10 min nedjogging
<i>Tirsdag</i>	Svømming 3x100m 6x50m 12x25m rolig, 3 stk under vann	Bevegelighetstrening Her anbefales det øvelser som gir økt mobilitet i korsrygg/bakside lår.
<i>Onsdag</i>	5 km orienteringsmarsj med 12 kg i sekk. Gå hurtigst mulig.	
<i>Torsdag</i>	Basistrening 3x: 30 sek sideplanke per side 35 push-ups 1 min planke 40 sit-ups 20 tåhev 8 Hang-ups 10 rygghev	Bevegelighetstrening
<i>Fredag</i>	Løping 10 min oppvarming 4x1200m intensitet 80% 10 min nedjogging	
<i>Lørdag</i>	FRI	
<i>Søndag</i>	Marsjtrening 60 min 22 kg sekk.	

Uke 10	Økt 1	Økt 2
<i>Mandag</i>	Basistrening 3x: 25 push-ups 25 sit-ups 8 Hang-ups	
<i>Tirsdag</i>	Svømming 3x200m	Bevegelsestrening Her anbefales det øvelser som gir økt mobilitet i korsrygg/baksida lår.
<i>Onsdag</i>	Hvile	
<i>Torsdag</i>	Løping 60 min rolig langkjøring med 6x 20 sek stigningsløp	Bevegelsestrening
<i>Fredag</i>	Orienteringsøkt 60 min sekk 12 kg.	
<i>Lørdag</i>	Fri	
<i>Søndag</i>	Fri	Denne uken har til hensikt å skape overskudd før opptaket. Hvil og spis godt.