



FORSVARET

# 8 ukers treningsplan marinejegerprogram

(les forklaring til programmet nederst)



# Treningsplan

Uke	Belastning	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
1	Medium	Test Styrke HF maks		Test 5000m		Test Svømming	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
2	Lett	Styrke 1	LK 1	Svømme	Styrke 2	LK 2	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
3	Medium	LK 1	Styrke 1	Svømme	LK 2	Styrke 2	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
4	Hard	Styrke 1	LK 1	Svømme	Styrke 2	LK 2	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
5	Hard	LK 1	Styrke 1	Svømme	LK 2	Styrke 2	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
6	Hard	Styrke 1	LK 1	Svømme	Styrke 2	LK 2	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
7	Hard	LK 1	Styrke 1	Svømme	LK 2	Styrke 2	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
8	Lett	LK		Svømme	LK 3 Bevegelighet		Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	

## Uke 1:

Mandag: Teste styrke: push-ups, hang-ups, sit-ups + HF maks (3-4 bakkeløp)

Onsdag: Teste 5000m med marjstøvler og gru

Fredag: Teste 400m svømming + under vann

**Styrke 1 og 2:** 2 minutter pause mellom seriene, begynn pent og ha god kontroll

<b>Uke</b>	<b>2-3</b>	
<b>Øvelse</b>	<b>Styrke 1</b>	<b>Styrke 2</b>
Beinpress	3x12	3x10
Markløft	3x12	3x10
Leg-extension	2x12	2x10
Leg-curl	2x12	2x10
Push-ups i terapimaster/rope	3x12	3x10
Skulderpress m/hantler	3x12	3x10
Nedtrekk foran	3x12	3x10
Sittende roing	3x12	3x10
Motsatt flies m/hantler	3x12	3x10
Sit-ups m/bein festet	2x12	2x14
Rygghev	2x12	2x14

<b>Uke</b>	<b>4-5</b>	
<b>Øvelse</b>	<b>Styrke 1</b>	<b>Styrke 2</b>
Goblet Squat	3x10	3x8
Markløft	3x10	3x8
Utfall	3x10	3x8
Nordic Hamstrings	3x10	3x8
Hantelbenk	3x10	3x8
Hang-ups	3x10	3x8
Stående roing m/hantler	3x10	3x8
Motsatt flies i cablecross	3x10	3x8
Brutalbenk	3x12	3x14
Rygghev	3x12	3x14

<b>Uke</b>	<b>6-7</b>	
<b>Øvelse</b>	<b>Styrke 1</b>	<b>Styrke 2</b>
Frontknebøy	3x10	3x6
Markløft	3x10	3x6
Step-ups	3x10	3x6
Strak markløft	3x10	3x6
Benkpress	3x10	3x6
Hang-ups	3x10	3x6
Stående roing m/stang (overtak)	3x10	3x6
Motsatt flies m/hantler	3x10	3x6
Brutalbenk	3x16	3x18
Rygghev	3x16	3x18

### Styrke 3, stabilitet og bevegelse

<b>Styrke 3: kroppsvekt</b>	<b>Uke 2-3</b>	<b>Uke 4-5</b>	<b>Uke 6-7</b>
Push-ups	4x15	5x20	5x25
Hang-ups bred (overtak)	4x4	4x5	4x6
Sit-ups	3x20	4x20	5x25
Hang-ups smal (undertak)	2x5	2x6	3x6
Diagonalløft	2x8	2x10	3x10
Planke	2x45 sek	2x60 sek	3x60 sek
Sideplanke	2x45 sek	2x60 sek	3x60 sek
Ryggplanke	2x45 sek	2x60 sek	3x60 sek
Bekkenløft	2x6	2x8	2x10
Sittende drei m/skive	2x10	2x12	3x14

### Bevegelse:

Tøye hoftebøyer	2x40 sek
Tøye sete på kasse	2x40 sek
Hekkeløper	2x40 sek
Knebøydrikk	3x6 stk
Lotus m/drei	3x6 stk
Tøye bryst	2x40 sek
Tøye lats	2x40 sek
Overhead squat	3x5 stk

### Utholdenhet: Langkjøring 1 (LK 1), langkjøring 2 (LK 2), langkjøring 3 (LK 3)

2-3			4-5			6-7		
LK 1	LK 2	LK 3	LK 1	LK 2	LK 3	LK 1	LK 2	LK 3
8 km 60-70% av HF maks	Gange m/sekk 10 kg ulendt terreng 90 min	30 min 60-70% av HF maks (rolig)	10 km 60-75% av HF maks	Gange m/sekk 15 kg ulendt terreng 105 min	30 min 60-70% av HF maks (rolig)	12 km 60-80% av HF maks	Gange m/sekk 20 kg Ulendt terreng 120 min	30 min 60-70% av HF maks (rolig)

Begynn pent med langturene, ha gode sko og gjerne velg turløyper heller enn asfalt. Husk at bevegelse kommer etter LK 3. Gange med sekk gjennomføres med marsjstøvler.

### Svømming:

	<b>Uke 2-3</b>	<b>Uke 4-5</b>	<b>Uke 6-7</b>
Kontinuerlig svømming	30 min	35 min	40 min
Under vann	3xmax	4xmax	5xmax
+ bevegelse	Se styrke 3	Se styrke 3	Se styrke 3

# Forklaring marinejegerprogram

## **Intensitetsstyring**

Det er lagt inn noen lette uker og disse skal overholdes. I medium uker er det tatt bort noe mengde. Dette er viktig for å sikre restitusjon, ha høy kvalitet i harde uker, og for å unngå skader.

Det er fint om du forsøker å ta en makspuls-test (HF-maks) for å vite hvilken intensitet du skal trene på. Du bør også måle hvilepuls på morgenen for å sjekke at du ikke nærmer deg overtrening eller begynner å bli syk.

Dersom hvilepuls (morgenpuls) er 5-10 slag høyere enn vanlig kan det være lurt å ta fri eller en lett økt.

## **Individualisering**

Det er viktig at du selv tilpasser programmet til din egen form og fysiske kapasitet. Dersom du behøver å jobbe ekstra med en av egenskapene (styrke/gange med sekk/generell utholdenhet), så kan en av øktene (kapasiteten) som du føler du har god kontroll på byttes med den kapasiteten som bør bedres.

## **Periodisering**

Det er lagt opp til en relativt rolig start med fokus på å øke muskelmasse (hypertrofi) og generell utholdenhet (første 6 uker).

Deretter blir programmet mer spesifikt rettet mot egenskapene som kreves for klare kravene og gjennomføre marinejegerkurset (økt mengde, mer gange med sekk, styrke, speedmarsj etc.).

Ved sykdom og skader skal programmet tilpasses. Ved feber skal trening unngås. Dersom du har smerte ved utførelse av aktivitet skal øvelsen byttes med en tilsvarende (eks. vondt å løpe så prøv å svømme, benytte romaskin i en periode).

## **Progresjon**

Det er lagt opp til jevn progresjon med tanke på volum (mengde) og vekter (motstand). Det er viktig at du starter pent og det er bedre å starte for rolig enn for hardt.

Dersom du kommer overtrent eller skadet til opptaket blir det svært vanskelig å gjennomføre. Begynn uansett med lette vekter. Det er et langt program og god tid til å øke (2.5-5kg per uke eller hver 14. dag).

Dersom du er svært sliten, og da særlig i beina, så er det smart å bytte ut en økt med enten overkropp, stabilitet eller ski/svømming. Dersom hele systemet kjennes nedkjørt så ta en dag fri.

### **Skadeforebyggende trening**

Det er lagt inn noe skadeforebyggende trening i programmet, men dette bør gjøres ved siden av (20-30 minutter 2 ganger per uke). Ha fokus på bevegelighet, mage/rygg, skulderstabilitet.

Du bør også trene litt ekstra bakside (øvre rygg).

### **Oppvarming og avslutning**

Oppvarming er en viktig del av treningen og hver økt skal ha en eller annen form for oppvarming. Gjerne start med en generell oppvarming (10 minutter jogg eller roing). Der det er langkjøringer (LK) starter du bare litt rolig de 10 første minuttene for å komme i gang.

Ved styrketreningene skal det gjennomføres 1-3 serier med lettere vekter (i alle fall på hovedøvelser), før antall serier og reps gjennomføres. Ved intervalløkter kan første og andre drag være litt roligere.

God oppvarming er viktig for å øke temperaturen i kroppen, og du får bedre kvalitet på treningen. I tillegg er det viktig for å unngå skader.

Avslutt øktene med 5-10 minutter rolig nedjogging (intervaller og speedmarsj). LK kan avsluttes med 3 lette stigningsløp (ca 40-50m).

### **Utstyr/ytre forhold**

Sørg for å ha gode joggesko og gjerne varier underlag når det trenes utholdenhet. Asfalt bør generelt unngås (kanskje bortsett fra bakkedrag og speedmarsj). Gå i ulendt terreng, grusveier, stier etc.

Det er ekstremt viktig at du har gode marsjstøvler (M-77) som er inngått og eventuelt med såler. Det hjelper å væte dem første gang de går inn. Begynn å bruke støvlene ved siden av treningen i de første ukene av programmet (første 6 uker).

### **Teknikk**

Dersom du sliter med teknikk i noen av øvelsene bør du kontakte en som kan hjelpe deg med dette. Det er svært viktig at øvelser som frontbøy, markløft, og strak mark utføres korrekt. Du skal uansett starte med lett motstand (ca 50-60% av maks).

### **Testing**

Det er lagt opp til to tester i perioden. Den første før du starter og så er det en test ca. 8 uker før opptaket starter. Dermed er det mulig til å se hvordan du ligger an og det er fortsatt tid til å justere treningen for å sikre at du har god nok form til å klare kravene.

Det kan virke hardt å ha en 5000m med støvler den første uka, men gjennomfør på ca. 95% av maks og du vil få en pekepinn på hvordan du ligger an i forhold til kravet.

## Motivasjon

Det er en del variasjon i programmet for å opprettholde motivasjonen gjennom treningsperioden. Du bør uansett ha målene klart for deg i hodet ditt under hver økt og gjerne skrive treningsdagbok. Dette hjelper deg å holde kontroll på treningen og du kan også gå tilbake og se dersom det ikke går som planlagt og justere. Registrer avvik, sykdom, søvn og hvordan du føler deg hver dag.

Finn gjerne noen å trene sammen med da det kan hjelpe deg å prestere litt bedre på øktene.

## Ernæring

Det viktigste under trening er væske, og da primært vann. Drikk ca 1 liter per time med regelmessig inntak (1-2 dl per gang). Ved økter over 1.5 timer bør du vurdere å få i deg noe næring (banan, yoghurt, sportsdrikk etc.). Spis noe lett ca. 2 timer før øktene (bør være både protein og karbohydrat. Eks: havregrøt med melk, brødskive med ost og skinke og melk).

Etter treningen skal du sørge for å innta væske for å starte re-hydreringen. 0.5 til 1 liter væske bør inntas innen en time.

Du bør også ha et inntak av proteiner og karbohydrater raskt etter trening (melk, yoghurt, egg etc.), og innta et skikkelig måltid innen to timer.

# Utførelse

Øvelse	Kommentar
Beinpress	Sett beina skulderbredde avstand på platen med føttene pekende litt utover. Senk ned til ca 90 grader og press opp igjen. Du har gått for langt om du blir rund i korsryggen. Hold knærne over tærne gjennom hele løftet og du kan stopp rett før full strekk i knærne.
Markløft	Stå helt inntil stangen (på leggen). Senk rompa ned og stiv av korsryggen. Start bevegelsen i beina og trekk stanga opp langs legger og lår. Dra stanga inntil lårene over knærne også.
Leg-extension	Sitte i apparat og strekke kne (forside lår).
Leg-curl	Sitte i apparat og bøye kne (bakside lår).

Push-ups i terapimaster	Stiv av buk og gjør en push-ups med strak kropp. Pass på at ryggen holdes (ikke henge) og slipp deg langt ned slik at du også tøyer litt i brystet.
Skulderpress m/hantler	Sitt med ryggen inntil benken. Senk hantlene ned til skuldrene og opp igjen. Gjerne press hantlene litt sammen over hodet slik at du ikke presser utover og mister kontrollen.
Nedtrekk foran	Strake armer og slipp helt ut. Start bevegelsen mellom skulderbladene (trekk de sammen) og trekk stanga helt ned til brystet. Tenk at du skal holde en penn klemt mellom skulderbladene i bunn. Hold overkroppen i ro, lett lutet bakover og unngå å trekke med ryggen ved å legge deg bakover.
Sittende roing	Slipp deg litt frem og helt ut mellom skulderbladene. Start bevegelsen med å trekke sammen skulderbladene og trekk til brystet. Stopp overkroppen ved ca 90 grader slik at du ikke legger deg bakpå og trekker med ryggstrekker.
Motsatt flies m/hantler	Ta en hantel i hver hånd og stå med liten knekk i knærne og godt overheng. Roter tomlene opp og ha liten knekk i albuen. Trekk opp med lik vinkel i armene (baksida skuldre og rygg).
Sit-ups m/ ben festet	Se fysiske opptakskrav, men med beina festet i ribbevegg (nederste), i kettlebells eller partner holder beina.
Rygghev	Kan gjennomføres på to måter; enten rulle opp eller være strak i ryggen. Bevegelsen går fra ca 90 grader i hoft til 180 grader. Ikke overstrekk. Ofte grei å starte bevegelsen nede og rulle opp til strak.
Goblet Squat	Frontknebøy med kettlebells (KB). Legg KB i albuegropen og hold albue rett rem (for å holde Kb, men også for at overkroppen skal holdes opp). Stå med beina i skulderbreddes avstand og tærne litt utover. Trekk luft og spenn buken.



	<p>Sett deg ned på hel fot (sett deg "bakover" på en stol) til litt under 90 grader og opp igjen. Press knærne litt utover på vei opp. Forsøk å stå litt bredere om du ikke kommer ned. Forsøk å unngå og spisse knærne på vei ned. Tenk at leggen skal stå så rett som mulig opp i fra gulvet. Dersom du kommer på tærne med en gang du setter deg ned kan du bygge opp under hæl i starten, men forsøk å ta dette vekk så snart som mulig.</p>
Utfall	<p>Stå i grunnposisjon med hantler i hendene eller stang på nakken. Ta et steg ut med en fot (ca en fots avstand mellom bein for skape deg en flate for bedre balanse). Ta et relativt langt steg slik at du har 90 grader i kne (leggen rett opp fra gulvet) og sett deg rett ned. Press opp igjen og ta nytt steg. Hold trykket i hoften/buken gjennom hele løftet. Forsøk å presse hoften frem. Om du må sette ut rompa (bakover) er det mest sannsynlig for tungt og gå ned på motstand.</p>
Hantelbenk	<p>Benkpress med hantler. Ha albue ca 45 grader ut fra kroppen gjennom hele løftet og slipp langt ned slik at du tøyer brystet litt i bunn av bevegelsen og press helt opp ( gjerne litt sammen på toppen).</p>
Hang-ups	<p>Se fysiske opptakskrav.</p>
Stående roing m/hantler	<p>Ta en hantel i hver hånd. Stå med liten knekk i knærne og ha godt overheng (legg overkroppen frem). Stiv av buk og rygg. Slipp hantlene helt ned og trekk opp begge to samtidig.</p>
Motsatt flies i cablecross	<p>Som vanlig kablecross, men med magen mot apparatet (motsatt flies). Fest håndtak i skulderhøyde eller litt over. Stå mot apparatet og slipp armene frem. Trekk tilbake med øvre rygg (trapezius) og bakre delta.</p>
Brutalbenk	<p>Hold sete inntil kassen gjennom hele løftet. Sett fingrene i tinningen og hold de der hele tiden. Du skal rulle opp og få</p>

	albuene til knærne.
Frontknebøy	Tilsvarende Goblet squat, men med stang. Legg stanga godt inn i halsgropen. Forsøk å holde rundt stanga utenfor skuldrene og press albuene opp og samme. Dersom du er for stiv til å holde rundt stanga med begge hender kan du legge armen i kors og holde over stanga. La albuene peke rett frem gjennom hele løftet og hold buktrykket hele veien.
Step-ups	Sett opp en kasse eller benk (ca knehøyde). Stå i grunnposisjon foran kasse/benk med hantler i hendene eller stang på nakken. Ta et steg opp på kasse/benk med en fot og press opp. Hold trykket i hoften/buken gjennom hele løftet. Forsøk å presse hoften frem. Om du må sette ut rompa (bakover) er det mest sannsynlig for tungt og gå ned på motstand.
Strak markløft	Stå i utgangsstilling med stang på strake armer og skulderbreddes avstand mellom hendene. Ha ca skulderbreddes avstand mellom beina og la tærne peke rett frem. Ha en liten knekk i knærne, trykk brystkassen frem (for å unngå rund rygg) og len deg pent fremover uten å øke vinkel i beina. Gå ned til det stopper på hamstrings (baksida lår). Forsøk å presse stanga inntil beina gjennom hele løftet (både ned og opp). Du vil ikke klare å gå ned til bakken om du gjør denne riktig (holder svaien i ryggen gjennom hele løftet). Viktig å holde buktrykket her.
Benkpress	Hold litt utenfor skuldrene. Trekk luft og senk stanga til brystet og press opp igjen (litt bakover). Trekk skulderbladene ned og sammen. Gjerne tenk at du "brekker" litt på stanga for å få til dette. Albuene i ca 45 grader ut i fra kroppen. Det er hardt for skuldrene om du har albuene for langt ut eller presser nedover mot navlen.
Stående roing m/ stang (overtak)	Motsatt av benk. Hold i omtrent samme bredde som benkpress (litt utenfor

	skuldrene). Stå med liten bøy i knærne og ca 100-110 grader i overkroppen (mot gulvet). Hold korsryggen rak. Slipp helt ut (mellom skulderbladene) og trekk stangen opp til brystet.
Push-ups	Se fysiske opptakskrav.
Hang ups (undertak)	Se fysiske opptakskrav, men nå med undertak.
Sit-ups	Se fysiske opptakskrav.
Diagonalløft	Stå på alle fire, unngå svai i ryggen. Strekk høyre arm og venstre fot. Forsøk å hold deg rett og strekk fremover (ikke opp).
Planke	stå på albue og tærne. Hold trykket i buken og forsøk å holde skulderbladene inntil ribbene.
Sideplanke	Ligg på siden på en albue. Stiv av i skulder og løft opp hoft. Gjerne se ned og du skal akkurat se tærne (da har du liten vinkel i hoften). Hold deg opp hele tiden.
Ryggplanke	Ligg på rygg. Ha en liten vinkel i knærne og stå på hælene. Løft opp hoften slik at du står på øvre rygg og hælene.
Bekkenløft	Ligg på rygg med hendene flettet bak hodet og løft beina opp i 90 grader. Løft opp overkroppen og hold den helt i ro hele tiden. Løft knærne mot taket (rett opp og ikke mot hodet). Du vil klare en kort bevegelse og løfte knærne 1-2 cm.
Sittende drei m/skive	"Russian twist" kalles også denne øvelsen. Sitt på rompa og ta en skive i hendene. Hold armene så strake som mulig og roter skive fra side til side. Hold beina over bakken.
Hekkeløper	Sitt i hekkeløperposisjon på bakken. Len deg pent frem, ut til kne og legg deg bakover til slutt.
Lotus m/drei	Sitt på rompa og flett fingrene i bakhodet. Trekk luft og rett opp

	<p>overkroppen (di vil kanskje kjenne at du er stiv i brystryggen). Roter til en side (så langt du klarer) og så skal albuen ned til kne (eks høyre albue til venstre kne) mens du puster ut. Tilbake til midtstilling og rett deg opp igjen før du går til andre siden.</p>
Overhead squat	<p>Knebøy i rykkposisjon med kosteskaft eller stang. Hold stanga over ørene gjennom hele løftet. Hold bredt grep (ca pekefinger i ringene på stang). Om du er for stiv og ikke kommer ned kan du legge noe under hælene, men dette skal helst vekk etterhvert.</p>
En fots RDL (uten vekter)	<p>Sitt på rompa og flett fingrene i bakhodet. Trekk luft og rett opp overkroppen (di vil kanskje kjenne at du er stiv i brystryggen). Roter til en side (så langt du klarer) og så skal albuen ned til kne (eks høyre albue til venstre kne) mens du puster ut. Tilbake til midtstilling og rett deg opp igjen før du går til andre siden.</p>

