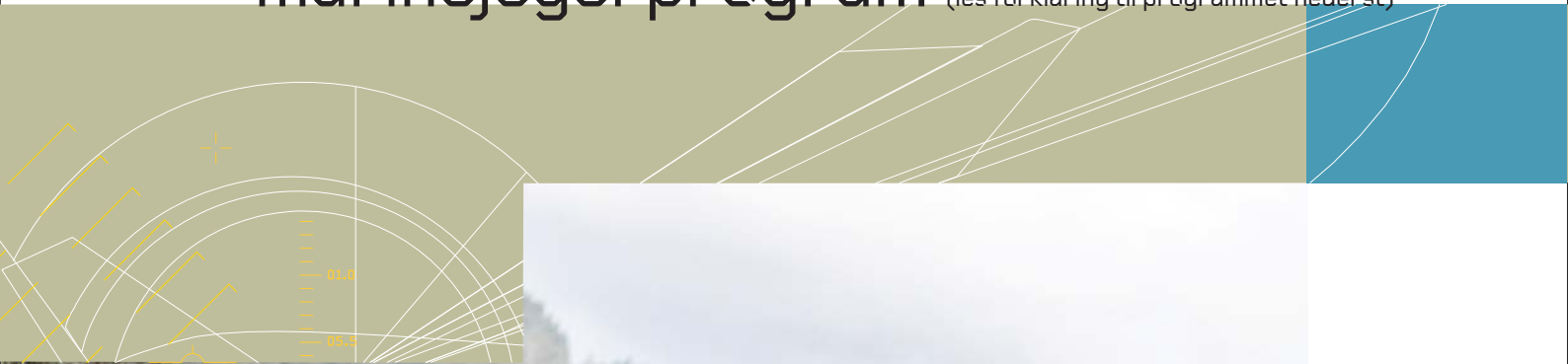




FORSVARET

DEL 3: 8 ukers treningsplan marinejegerprogram (les forklaring til programmet nederst)



Treningsplan

Uke	Belastning	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
17	Medium	Muskulær uth + stab + bev	Langsvøm 60 min	Styrke 1	Svømme	LK 2 + stab + musk uth	FRI (evt. Bev + stab)	Tempo + bev
18	Hard	LK 1 + Musk uth	Styrke 1	Svømme	LK 2 + stab + bev	Styrke 1	LK 3 + musk uth	Tempo + bev + stab
19	Hard	LK 1 + Musk uth	Styrke 1	Svømme	LK 2 + stab + bev	Styrke 1	LK 3 + musk uth	Tempo + bev + stab
20	Lett	TESTE	FRI	Svømme	TESTE	FRI	LK 1	FRI
21	Medium	LK 1 + Musk uth	Svømme	Styrke 1	LK 3 + bev + stab	FRI	Event 1	Event 1
22	Medium	LK 1 + Musk uth	FRI eller LK 3 + stab + bev	Styrke 1	FRI	LK 2 /Tempo + Musk uth	Svømme	FRI (evt bev + stab)
23	Medium	LK 1 + Musk uth	LK 3 + stab + bav	FRI eller Styrke 1	Svømme	LK 2/Tempo + Musk uth	Event 2 + bev	FRI (evt. bev + stab)
24	Lett	LK 1	FRI	Svømme + Musk uth	FRI	LK 3 + bev	stab + bev	FRI

Styrke 1:

Oppvarming: 10 minutter jogg

Lett uttøying + knebøydrill x 10

Pauser: 2-4 minutter mellom settene. Du skal være klar og uthvilt mellom settene slik at kvalitet opprettholdes i alle serier.

Uke	Uke 17-18	Uke 19 og 21	Uke 22	Uke 23
Øvelse	Set x reps	Set x reps	Set x reps	Set x reps
Frontbøy/Goblet squat	3x10	3x8	4x5	4x4
Markløft	3x10	3x8	4x5	4x4
Utfall	2x10	3x8	3x5	2x4
Strak mark	2x10	2x8	3x6	3x6
Hantelbenk	3x10	3x8	4x5	4x4
Skulderpress m/hantler	3x10	3x8	3x6	3x6
Hang-ups	3x10	3x8	4x5	4x4
Stående roing	3x10	3x8	3x6	3x6
Motsatt flies m/hantler	3x10	3x12	3x14	3x16
Brutalbenk	2x10	2x12	2xmaks	2xmaks
Rygghev	2x10	2x12	2x14	2x16

Svømming:

Uke	Uke 17-18	Uke 19-20	Uke 21-22	Uke 23-24
Oppvarming forskjellige stilarter (bryst, rygg, crawl)	10 min	10 min	10 min	10 min
Intervaller	5x6min, 2 min pause	4x8 min, 2 min pause	4x10 min, 3 min pause	5x10 min, 2 min pause
Under vann	3x25m (eller maks)	4x25m (eller maks)	5x25m (eller maks)	6x25m (eller maks)

Styrke 2: Muskulær utholdenhet

Uke	Uke 17-18	Uke 19	Uke 21-22	Uke 23-24
Øvelse	Set x reps	Set x reps	Set x reps	Set x reps
Overhead squat	4x10	3x12	4x12	4x8
Push-ups	4x25	4x30	4x35	2xmaks + 2x30
Hang-ups (overtak)	4x7	4x8	4x10	2xmaks + 2x8
Sit-ups m/bein festet (som test)	4x30	4x35	4x40	2xmaks + 2x40
Dips	2x8	2x10	2x10	2x12
Hang-ups (smal, undertak)	3x6	3x7	3x8	3xmaks

Ta de pausene du trenger for å gjennomføre antall reps. To siste uker gjør du maks antall reps, da vil du trenge lenger pause før neste (2-5 min).

Stabilitet:

Øvelse	Uke 9-10	Uke 11-12	Uke 13-14	Uke 15-16
Diagonalløft	2x10	3x10	2x12	3x12
Planke rett	2x90 sek	2x105 sek	2x120 sek	2x120 sek
Sideplanke (høyre og venstre)	2x60 sek	2x90 sek	2x105 sek	2x120 sek
Ryggplanke	2x90 sek	2x105 sek	2x120 sek	2x150 sek
Bekkenløft	2x12	3x12	2x14	3xmaks
Sittende drei m/skive	2x14	3x16	2x20	3x20

Bevegelighet:

Tøye hoftebøyer	2x45 sek
Tøye sete på kasse	2x45 sek
Hekkeløper	2x45 sek
Knebøydrikk	3x6 stk.
Lotus m/drei	3x6 stk.
Tøye bryst	2x45 sek
Tøye lats	2x45 sek

**Utholdenhet: Langkjøring 1 (LK 1), langkjøring 2 (LK 2), langkjøring 3 (LK 3), tempo (T).
Husk å varme opp 10-15 minutter før intervaller.**

Uke 17-18				Uke 19-20			
LK 1	LK 2	LK 3	Tempo	LK 1	LK 2	LK 3	Tempo
90 minutter gange m/sekk 15 kg ulendt terreng	Bakkeintervaller m/vannkanne (10 l) i sekk, 6x6 min, pause: gå ned igjen og fyll opp vann, 80-90% av HF maks,	8 km jogg 60-70% av HF maks (rolig)	2x20 min speedmarsj på asfalt, 4 min pause. 80-85% av HF maks (uten sekk)	105 minutter gange m/sekk 20 kg i ulendt terreng	Bakkeintervaller m/vannkanne (10 l) i sekk, 5x8 min, pause: gå ned og fyll opp vann, 80-90% av HF maks	10 km jogg 65-75% av HF maks (rolig)	2x25 min speedmarsj på asfalt, 4 min pause, 80-90% av HF maks (uten sekk)

Uke 21-22				Uke 23-24			
LK 1	LK 2	LK 3	Tempo	LK 1	LK 2	LK 3	Tempo
120 min gange m/sekk 25 kg i ulendt terreng	Bakkeintervaller m/vannkanne (10 l) i sekk, 5x10 min, pause: gå ned og fyll opp vann, 80-90% av HF maks	12 km jogg 60-80% av HF maks (rolig)	1 x 30 min speedmarsj på asfalt, 80-95% av HF maks (uten sekk)	150 min gange m/sekk 20 kg i ulendt terreng	Bakkeintervaller m/vannkanne i sekk (10 l), 4x15 min, pause: gå ned og fyll opp vann 80-90% av HF maks	5km 70-85% av HF maks (moderat)	1 x 40 min speedmarsj på asfalt, 80-95% av HF maks (uten sekk)

Forklaring til programmet

Tilpasning:

Det er viktig at du nå selv tilpasser programmet noe. Om du må prioritere er det lurt å velge en egenskap som er viktig for deg å bedre på (eks. bytte ut en styrkeøkt med en ekstra utholdenhetsøkt). Det er lagt inn noen valgalternativer (FRI eller trening, LK eller tempo), men velg annet om det passer deg bedre.

Testing i uke 20:

Tester gjennomføres ca 4-5 uker før opptaket. Dette for at du skal se hvordan du ligger an, og kan deretter justere ved behov. Her bør kravene kunne oppnås relativt lett

Siste 4 uker:

De 3-4 siste ukene skal være med overskudd. Fokuser mest på svakhetene dine, og oppretthold sekkegåing. Ta heller en dag ekstra fri enn en trening for mye. Det svært viktig at du er skadefri når du møter til opptak.

Event 1:

"Motivasjonsmarsj" (foreslått lørdag og søndag uke 21):

Lørdag: Gå en 6 timers tur med 20-25 kg sekk i ulendt terreng, stier, grusvei. 5 minutter pause hver time (få i deg væske). 30 minutter pause hver 3. time (spise matpakke/få i deg næring). Drikk en munnfull vann hvert 15. minutt.

Søndag: 6 timers tur med 20-25 kg sekk. 5 min pause hver time og en 20 minutter pause (spise matpakke/få i deg næring). Drikk en munnfull vann hvert 15. minutt.

Målet med "motivasjonsmarsjen" er at du skal kjenne hvordan kroppen takler lange turer samt at du vil kjenne det i kroppen dagen etter. Det føles ofte tyngre å starte dagen etter grunnet mindre overskudd.

Event 2:

Styrkesirkel (foreslått lørdag i uke 23):

Gjennomfør så raskt som mulig (på tid): 150 inv row, 150 squats, 250 sit- ups, 50 utfall på hver fot, 150 push-ups, (deles opp, gjerne som sirkeltrening).

Bakkeintervaller med vannkanne i sekk:

Her skal du finne en lang bakke eller topp som starter ved et vann eller bekk. Fyll opp en 10 liters kanne og ha den i sekken. Gå oppover i bra tempo i intervallene som ligger i programmet. Hell ut vannet (drikk noe også), og gå ned uten vekt. Fyll opp vannkannen nede og gå opp igjen. Det er for å unngå skader at du skal ha lett sekk nedover.

Gange med sekk:

Dette er VIKTIGE økter. Dersom du må kutte ut noen økter skal disse gjennomføres og ta heller bort en annen egenskap (styrke 1 eller 2, svømming).

Gange med sekk gir deg utholdenheten du trenger, og øker også din kroppsstyrke.

Bevegelighet/stabilitet:

Om du skal trene noe ekstra, kan du med fordel legge inn bevegelighet og øvelser for skulderstabilitet.

Fridag:

Det er viktig at du legger inn en hviledag om du er veldig sliten. Pass bare på at beina får hvile nok (en dag fri med enten hvile eller svømming er viktig). Dersom du kutter hviledagene kan programmet bli for hardt, og du kan få belastningsskader eller liten fremgang. Dersom du får melkesyre veldig fort eller om hvilepuls (morgenpuls) er for høy kan du ta en ekstra hviledag. Det er bedre å gi seg litt for tidlig enn for sent på øktene (eks. vondt i kne → stopp).

Lett uke:

Du skal kun ha 4 økter denne uka. Gjerne hvile annenhver dag.

På styrkeøktene gjør du programmet, men du skal ta bort 1-2 serier og holde igjen på vektene slik at greit kunne gjort et par reps til. Du kan også legge deg litt lavere i puls på LK. Melkesyre skal unngås. I disse ukene er det kun vedlikehold som ønskes.

Utholdenhet:

Begynn pent med langturene, ha gode sko, og velg heller turløyper enn asfalt. Gange med sekk gjennomføres med marsjstøvler. Tempoøkter skal gjennomføres på asfalt med marsjstøvler for å vende beina til hastighet på hardt underlag. Pass på å få i deg nok væske i etterkant av øktene også.

Muskulær utholdenhet:

Om du ikke klarer antall repetisjoner som er satt opp, se om du kan få hjelp. Hvis ikke kan du gjøre så mange repetisjoner du klarer.

Orientering:

Det foreslås å legge inn noe orientering i programmet ditt. Ta dette som en langkjøringsøkt (LK 3) når mulig. Da vil du både lære å navigere og får litt variasjon. Det vil være en fordel for deg å være god på kart og kompass.