



TRENINGSPROGRAM FALLSKJERMJEGER

FORSVARET



TRENINGSPROGRAM FALLSKJERMJEGER

Rammefaktorer

- Programmet er laget for perioden uke 1–31.
- 3 økter i uka.
- Treningen er fordelt på styrke, utholdenhet og marsjtrening.
- Alternative treningsformer kan brukes dersom de tre hoveddisiplinene trenes hver uke.
- Programmet er ingen garanti for å komme inn, men et rammeverk for fysisk forbedring.

Hvordan bruke programmet

- Forsøk å følge treningsprogrammet. Ikke hopp over økter.
- Tilpass programmet til idrett du selv driver.
- Ikke glem trening med belastning/sekk og marsjstøvler/turstøvler.
- Hver uke inneholder 3 økter. Sørg for hviledager imellom.

Sirkeltrening

- Push-ups: varier mellom bredt og smalt grep, heve beina etc.
- Sit-ups: varier mellom festede bein, løse bein, vridning høyre/venstre etc.
- Hang-ups (opptrekk i bom), varier mellom bredt og smalt grep, overtak og undertak.
- Rygghevninger/ryggøvelser, standard ryggøvelser.

Svømmetrening

- Varier mellom brystsvømming og crawl, tren teknikk i tillegg til utholdenhet.
- Undervannssvømming opp til 25 meter.
- Stup forlengs, sidelengs, baklengs, håndstående fra 1–3 meter.
- Dykk til dypeste del av bassenget.

NB! De formelle opptakskravene til svømming er ikke mer enn å vise at du kan svømme og i tillegg svømme en kort distanse under vann. Svømmetrening er lagt inn i programmet fordi det gir god trening uten å belaste kroppen for mye.

Marsjtrening

- Varier i lengde og intensitet.
- Bruk både joggesko og støvler.
- Orienteringsmarsjene tar sikte på å trene bruken av kart og kompass og marsj i varierende terreng/underlag.

Løpetrening

- Varier mellom intervalltrening og løping med sekk.



TRENINGSPROGRAM FALLSKJERMJEGER

UKE 1

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	30 min	50 slag under max puls (alternativt langrenn)
Styrke	15 min	Sirkeltrening, 2 runder
Gåing med sekk, 10 kg	1,5 time	Langkjør
Svømming	30 min	Langkjør

UKE 2

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	30 min	50 slag under max puls (alternativt langrenn)
Styrke	15 min	Sirkeltrening, 2 runder
Gåing med sekk, 10 kg	1,5 time	Langkjør
Svømming	30 min	Langkjør

UKE 3

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	45 min	50 slag under max puls (alternativt langrenn)
Styrke	15 min	Sirkeltrening, 2 runder
Gåing med sekk, 10 kg	1,5 time	Langkjør
Svømming	30 min	Langkjør

UKE 4

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	45 min	50 slag under max puls (alternativt langrenn)
Styrke	15 min	Sirkeltrening, 2 runder
Gåing med sekk, 10 kg	1,5 time	Langkjør
Svømming	30 min	Langkjør



TRENINGSPROGRAM FALLSKJERMJEGER

UKE 5

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	30 min	10 kg sekk (alternativt langrenn)
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 15 kg	1,5 time	Langkjør
Svømming	45 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 6

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	30 min	10 kg sekk (alternativt langrenn)
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk	1,5 time	Langkjør
Svømming	45 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 7

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	45 min	10 kg sekk (alternativt langrenn)
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 15 kg	1,5 time	Langkjør
Svømming	45 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 8

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	45 min	10 kg sekk (alternativt langrenn)
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 15 kg	1,5 time	Langkjør
Svømming	45 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming



TRENINGSPROGRAM FALLSKJERMJEGER

UKE 9

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	45 min	10 kg sekk (alternativt langrenn)
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	1,5 time	Langkjør
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	45 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 10

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	45 min	10 kg sekk (alternativt langrenn)
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	1,5 time	Langkjør
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	45 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 11

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	45 min	5 stk. av 2 min varighet
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	1,5 time	Langkjør
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	45 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 12

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	45 min	5 stk. av 2 min varighet
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	2 timer	Langkjør
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming



FORSVARET

TRENINGSPROGRAM FALLSKJERMJEGER

UKE 13

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	45 min	10 kg sekk (alternativt langrenn)
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	2 timer	Langkjør
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 14

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	45 min	10 kg sekk (alternativt langrenn)
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	2 timer	Langkjør
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 15

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	5 stk. av 2 min varighet
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	2 timer	Langkjør
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 16

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	5 stk. av 2 min varighet
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	2 timer	Langkjør
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming



TRENINGSPROGRAM FALLSKJERMJEGER

UKE 17

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	10 kg sekk
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	3 timer	Langkjør
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 18

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	10 kg sekk
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	3 timer	Langkjør
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 19

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	10 kg sekk
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	2 timer	Langkjør
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 20

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	10 kg sekk
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	2 timer	Langkjør
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming



TRENINGSPROGRAM FALLSKJERMJEGER

UKE 21

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	10 kg sekk, i terreng og myr
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	3 timer	Langkjør, orientering i terrenget, 1:50 000 kart
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 22

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	10 kg sekk, i terreng og myr
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	3 timer	Langkjør, orientering i terrenget, 1:50 000 kart
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 23

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	10 kg sekk, i terreng og myr
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	3 timer	Langkjør, orientering i terrenget, 1:50 000 kart
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 24

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	10 kg sekk, i terreng og myr
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	2 timer	Langkjør, orientering i terrenget, 1:50 000 kart
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming



FORSVARET

TRENINGSPROGRAM FALLSKJERMJEGER

UKE 25

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	10 kg sekk, i terreng og myr
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	3 timer	Langkjør, orientering i terrenget, 1:50 000 kart
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 26

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	Oppvarming, 8 x 2 min, 1 min pause mellom
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	3 timer	Langkjør, orientering i terrenget, 1:50 000 kart
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 27

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	Oppvarming, 8 x 2 min, 1 min pause mellom
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	3 timer	Langkjør, orientering i terrenget, 1:50 000 kart
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 28

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	Oppvarming, 8 x 2 min, 1 min pause mellom
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	2 timer	Langkjør, orientering i terrenget, 1:50 000 kart
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming



FORSVARET

TRENINGSPROGRAM FALLSKJERMJEGER

UKE 29

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	Oppvarming, 8 x 2 min, 1 min pause mellom
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	3 timer	Langkjør, orientering i terrenget, 1:50 000 kart
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 30

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	Oppvarming, 8 x 2 min, 1 min pause mellom
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	4 timer	Langkjør, orientering i terrenget, 1:50 000 kart
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming

UKE 31

Aktivitet	Tid	Merknad
Løping, langkjøring	60 min	Oppvarming, 8 x 2 min, 1 min pause mellom
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Gåing med sekk, 20 kg	4 timer	Langkjør, orientering i terrenget, 1:50 000 kart
Styrke	20 min	Sirkeltrening, 3 runder
Svømming	60 min	Langkjør, i tillegg stup og undervannssvømming