

TRENINGSPROGRAM FOR SPESIALJEGEROPPTAK



Innledning

Treningsprogrammet skal være et hjelpemiddel for befal og menige som trener for spesialjegeropptak.

Forsvarets spesialkommando (FSK) presiserer at søkere som følger treningsprogrammet ikke har noen garanti for å klare spesialjegeropptaket.

Spesialjegeropptaket

Spesialjegeropptaket som gjennomføres ved FSK i en 3-ukers periode i juni er meget krevende og stiller store krav til søkerens motivasjon, fysiske kapasitet, mentale styrke, samarbeidsevner og personlighet.

Dag 1	Info, utdeling av utstyr og klargjøring. Egne marsjstøvler som er inngått tas med.
Uke 1	Fysiske tester og leksjoner. Husk atmosfæren for fysiske tester er annerledes enn under grovuttaket.
Uke 2	Orienteringsmarsjer med sekk fra 20–30 kg. Lengde 15–50 km. Overnatting under åpen himmel, individuelt (sovepose, jervenduk).
Uke 3	Gruppe- og individuelle øvelser med varierende intensitet. Være forberedt på alt! God fysisk kapasitet gir bedre forutsetning.

Treningsprogrammet (generelt)

Treningsprogrammet er et rammeverk for din trening, og kan benyttes på følgende måter:

1. Følge treningsprogrammet slik det er skrevet.
2. Følge prinsippene, men tilpasses etter egne forutsetninger (nåværende treningsstandard).
3. Bruke treningsprogrammet som en egen kontroll.
4. Benytte treningsprogrammet som utkast og få idrettsoffiseren ved avdelingen din til å tilpasse opplegget til din egen treningsstandard.

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, så kan noen av øktene som trener en kapasitet som du føler du har god kontroll på byttes med den kapasiteten som bør bedres.

Marsj eller løping med pakning er en ferdighet som testes grundig i både grovuttak og opptak, og dette er en viktig bakgrunn for dette treningsprogrammet. Trening med sekk medfører relativt stor fare for belastningsskader.

Unngå belastningsskader og overtrening

- Progresjon og periodisering er prinsipper som er innbakt i programmet for å øke den fysiske kapasiteten og forebygge skader. Variasjon er lagt inn i treningsprogrammet, men brukere må variere fottøy og treningsunderlag. Marsj og løpstrening bør legges i terreng fremfor vei, det gir naturlig variasjon og skadeforebygging.
- Lytt til kroppen. Om treningsmengden i programmet blir for høy, reduser belastningen. Enten ved ekstra fridager, eller lette økter.
- Tilpass programmet ved skade og sykdom.
- Ikke dropp bevegelsestrening. Ha spesielt fokus på muskulaturen rundt hoften.
- Varm godt opp før trening.
- Sørg for å ha god teknikk på alt du gjør. Spesielt i styrketreningen. Få hjelp til rett utførelse av noen som kan de forskjellige øvelsene. Start med lette vekter.
- Sørg for tilstrekkelig med søvn. Sikt mot 8-9 timer hver natt.

Kosthold, ernæring og væskeinntak

Riktig ernæring og væskebalanse er en faktor som i stor grad bestemmer hvor hurtig kroppen kan hente seg inn etter hard fysisk trening, og er dermed en viktig del av det å øke den fysiske kapasiteten. På www.olympiatoppen.no finner du råd og tips om kosthold, ernæring og væskeinntak før, under og etter trening.

Fysiske minstekrav

Kroppshevning (Hang-ups)	8 stk	Strikt utførelse. Skulderbredt grep med overtak. Strake armer mellom hver repetisjon. Hake over bommen for hver repetisjon.
Armhevninger (Push-ups)	45 stk	Skulderbredde avstand. Brystkassen berører håndbaken til kontrolløren, strake armer i øvre stilling.
Magebøyninger (Sit-ups)	50 stk på 2 min	Ryggliggende med 90 grader i kneleddet. Vekselvis høyre/venstre albue til motsatt kne. Fingre skal berøre hverandre bak hodet.
Rygghev	25 stk	Rull opp til vannrett posisjon i løpet av 5 sekunder.
Runde (Polititesten)	32 stk på 10 min	En runde: 15 m x 7 m x 15 m x 7 m. Brystkassen skal berøre bakken på den ene langsiden. Ryggen skal berøre bakken på andre langside
Svømming 400 meter	11 min	Fri teknikk. Starter med et stup, deretter 25 meter under vann. Antrekk: Badetøy
Feltmarsj 30 km	4 t 40 min	Grunnutrustning og sekk 22 kg + våpen, 2 liter vann og mat (ca 28 kg totalt). Antrekk: Idrettsantrekk og marsjstøvler. Heldekkende idrettsbukse/tights.

Detaljer for “Styrke 1, 2, 3 og 4” finner du i slutten av dette dokumentet.

Uke	Belastning	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
48	Moderat	Test Styrkekrav	Bevegelighet 60 min	Test pakkningsløp 8km 22kg sekk	FRI	Svømmetest 400 m	Løping 5 km	FRI
49	Hard	Styrke 1.1	Løping Langkjør 6–8 km.	Styrke 1.2	Løping 45 min. Sekk 5 kg. Langkjør flater, rask gange i stigninger.	Styrke 4.1 + Svømming langkjøring 3000 m	Gåing med 15 kg sekk. 2 timer	FRI
50	Hard	Styrke 2.1	Løping Langkjør 8–10 km.	Styrke 2.2	Gåing 30 min. Sekk 10 kg. Langkjør flater, rask gange i stigninger.	Styrke 4.2 + Svømming 600 m. Vanntrening (stup, dykk).	Gåing med 20 kg sekk. 2 timer	FRI
51	Hard	Styrke 3.1	Løping Langkjør 8–10 km.	Styrke 3.2	Løping 40 min. Sekk 10 kg. Langkjør flater, rask gange i stigninger.	Styrke 4.3 + Svømming 400 m. Vanntrening (stup, dykk).	Gåing med 20 kg sekk. 3 timer	FRI

52	Lett	Bevegelighet 60 min	Orientering Langkjør 60 min	Styrke 4.4	FRI	Svømming 1000 m	Løping Intervalldrag 5 x 2 min.	FRI
1	Hard	Styrke 1.1	Løping 50 min	Styrke 1.2	Gåing 40 min. Sekk 20 kg. Langkjør flater, rask gange i stigninger.	Styrke 4.5 + Svømming 500 m. Vanntrening (stup, dykk).	Gåing med 25 kg sekk. 2 timer	FRI
2	Hard	Styrke 2.1	Løping. Intervalldrag 5 x 2 min i stigning.	Styrke 2.2	Gåing 45 min. Sekk 20 kg. Langkjør flater, rask gange i stigninger.	Styrke 4.6 + Svømming 1000 m. Vanntrening (stup, dykk).	Løping 60 min. Sekk 15 kg	FRI
3	Hard	Styrke 3.1	Løping Langkjør 10–12 km.	Styrke 3.2	Løping Intervalldrag 4 x 3 min.	Styrke 4.7 + Svømming intervall 4 x 100 m	Gåing med 25 kg sekk. 2 timer.	FRI
4	Lett	Bevegelighet 60 min	Orientering Langkjør 60 min	Styrke 4.8	FRI	Svømming 1000 m Langkjøring	Løping. 2 timer	FRI

5	Hard	Styrke 1.1	Gåing med 25 kg sekk. 60 min	Styrke 1.2	Løping Intervall pyramide 2-3-4-3-2 min.	Styrke 4.9 + Svømming 600 m. Vanntrening (stup, dykk).	Gåing med 25 kg sekk. 3 timer	FRI
6	Hard	Styrke 2.1	Gåing med 22 kg sekk. 60 min	Styrke 2.2	Løping Intervalldrag 5 x 3 min i stigning.	Styrke 4.10 + Svømming 800 m. Vanntrening (stup, dykk).	Gåing med 20 kg sekk. 5 timer	FRI
7	Hard	Styrke 3.1	Gåing med 25 kg sekk. 45 min. 5-7 km/t	Styrke 3.2	Løping Intervall pyramide 2-4-6-4-2 min.	Styrke 4.11 + Svømming 600 m. Vanntrening (stup, dykk).	Gåing med 15 kg sekk. 4 timer	FRI
8	Moderat	Styrke 1.1	Orientering Langkjør 60 min	Styrke 1.2	FRI	Styrke 4.12 + Svømming intervall 4 x 100 m	Løping 12-15 km	FRI
9	Hard	Styrke 2.1	Løping 60 min	Styrke 2.2	Gåing med 25 kg sekk. 45 min. 5-7 km/t	Svømming 1000 m	Gåing med 30 kg sekk. 2 timer	FRI

10	Hard	Styrke 3.1	Løping Intervall pyramide 1-2-4-3-2 min.	Styrke 3.2	Gåing 2 timer Sekk 30 kg. Langkjør flater, rask gange i stigninger.	Styrke 4.13	Gåing. Sekk 20 kg. 2-3 timer. Hardt tempo, 4-5 km/t. Orientering 1:50 000 kart. Overnatting under åpen himmel	Gåing med sekk 20 kg. 2-3 timer. Hardt tempo, 4-5 km/t. Orientering 1:50 000 kart.
11	Lett	FRI	Løping Intervall pyramide 1-2-4-3-2 min.	Styrke 4.14	Svømming 1000 m Langkjøring	FRI	Bevegelighet 60 min	FRI
12	Moderat	Sirkeltrening Pushups 6x30 Hangups 4x8 Dips 4x16 Rygghev 4x10 Situps 6x35	Løping 60 min	Sirkeltrening. Som mandag	Svømming 600 m	Sirkeltrening. Som mandag	Gåing med 15 kg sekk. 2 timer	FRI
13	Hard	Sirkeltrening Pushups 10x20 Hangups 4x10 Dips 4x18 Rygghev 4x15 Situps 10x25	Løping 10- 12 km.	Sirkeltrening. Som mandag	Løping Intervalldrag 4 x 3 min.	Sirkeltrening. Som mandag. + Svømming intervall 4 x 200 m	Gåing med 15 kg sekk. 5 timer. Orientering 1:50 000 kart.	FRI

14	Hard	Sirkeltrening Pushups 15x20 Hangups 4x12 Dips 4x20 Rygghev 4x15 Situps 15x25	Løping Intervalldrag 5 x 2 min i stigning.	Sirkeltrening. Som mandag	Gåing med 20 kg sekk. 45 min	Sirkeltrening 3xMAX + Svømming 400 m test	Gåing med 25 kg sekk. 2 timer	FRI
15	Moderat	Styrke 2.1	Bevegelighet 60 min	Løping Intervalldrag 4 x 3 min.	Svømming intervalldrag 4 x 100 m	Styrke 2.2	Løping 10– 12 km.	FRI
16	Hard	Sirkeltrening Pushups 20x20 Hangups 5x12 Dips 5x20 Rygghev 4x20 Situps 20x25	Løping Intervall pyramide 2–3–4–3–2 min.	Sirkeltrening. Som mandag	Gåing med 20 kg sekk. 2 timer	Sirkeltrening. Som mandag	Gåing med 25 kg sekk. 3 timer	FRI
17	Hard	Sirkeltrening Pushups 5x40 Hangups 5x14 Dips 5x25 Rygghev 5x20 Situps 5x45	Løping 45 min	Sirkeltrening. Som mandag	Løping med 15 kg sekk. 45 min	Sirkeltrening. Som mandag + Svømming 600 m	Gåing med 25 kg sekk. 2 timer. Max innsats	FRI

18	Hard	Sirkeltrening Pushups 5x45 Hangups 5x15 Dips 5x30 Rygghev 5x20 Situps 5x50	Løping Intervalldrag 5 x 3 min i stigning.	Sirkeltrening. Som mandag	Gåing med 30 kg sekk. 60 min	Sirkeltrening. 3xMAX + Svømming 600 m	Gåing med 15 kg sekk. 5 timer	FRI
19	Moderat	Styke 3.1	Bevegelighet 60 min	Løping 12– 15 km.	Svømming 1000 m. Langkjør	Styrke 3.2	Gåing med 25 kg sekk. 45 min. 5-7 km/t	FRI
20	Høy	Sirkeltrening Pushups 5x45 Hangups 5x15 Dips 5x30 Rygghev 5x20 Situps 5x50	Løping 45 min	Sirkeltrening. Som mandag	Løping 50 min	Sirkeltrening. 3xMAX + Svømming intervall 5x100m	Gåing med 25 kg sekk. 4 timer	FRI
21	Lav	Sirkeltrening 1xMAX + Pushups 3x30 Hangups 3x8 Dips 3x16 Rygghev 3x10 Situps 3x35	Løping 60 min	Svømming 1000 m Rolig langkjøring	Bevegelighet 60 min	FRI	FRI	FRI
Lykke til med opptaket!								

Styrke 1.1

Knebøy	3x11-15 reps
Markløft	3x11-15 reps
Utfall	3x11-15 reps
Benkpress	3x11-15 reps
Hangups	3x11-15 reps
Rygghev	3x11-15 reps
Mage	3x11-15 reps

Styrke 2.1

Knebøy	3x6-10 reps
Markløft	3x6-10 reps
Utfall	3x6-10 reps
Benkpress	3x6-10 reps
Hangups	3x6-10 reps
Rygghev	3x6-10 reps
Mage	3x6-10 reps

Styrke 3.1

Knebøy	4x3-6 reps
Markløft	4x3-6 reps
Utfall	4x3-6 reps
Benkpress	4x3-6 reps
Hangups	4x3-6 reps
Rygghev	4x3-6 reps
Mage	4x3-6 reps

Styrke 1.2

Sumo mark	3x11-15 reps
Frontbøy	3x11-15 reps
leg-curl	3x11-15 reps
Skråbenk	3x11-15 reps
Hangups	3x11-15 reps
Rygghev	3x11-15 reps
Mage	3x11-15 reps

Styrke 2.2

Sumo mark	3x6-10 reps
Frontbøy	3x6-10 reps
leg-curl	3x6-10 reps
Skråbenk	3x6-10 reps
Hangups	3x6-10 reps
Rygghev	3x6-10 reps
Mage	3x6-10 reps

Styrke 3.2

Sumo mark	4x3-6 reps
Frontbøy	4x3-6 reps
leg-curl	4x3-6 reps
Skråbenk	4x3-6 reps
Hangups	4x3-6 reps
Rygghev	4x3-6 reps
Mage	4x3-6 reps

Styrke 4.1

Pushups	4x10
Hangups	4x2
Dips	4x5
Situps	4x15

Styrke 4.2

Pushups	4x10
Hangups	4x2
Dips	4x5
Situps	4x15

Styrke 4.3

Pushups	3xMAX
Hangups	3xMAX
Dips	3xMAX
Situps	3xMAX

Styrke 4.4

Pushups	4x15
Hangups	4x3
Dips	4x6
Situps	4x20

Styrke 4.5

Pushups	5x15
Hangups	4x4
Dips	4x8
Situps	5x20

Styrke 4.6

Pushups	3xMAX
Hangups	3xMAX
Dips	3xMAX
Situps	3xMAX

Styrke 4.7

Pushups	6x15
Hangups	4x5
Dips	4x10
Situps	6x20

Styrke 4.8

Pushups	6x18
Hangups	4x5
Dips	4x10
Situps	6x20

Styrke 4.9

Pushups	3xMAX
Hangups	3xMAX
Dips	3xMAX
Situps	3xMAX

Styrke 4.10

Pushups	6x20
Hangups	4x6
Dips	4x12
Situps	6x25

Styrke 4.11

Pushups	6x22
Hangups	4x6
Dips	4x12
Situps	6x25

Styrke 4.12

Pushups	3xMAX
Hangups	3xMAX
Dips	3xMAX
Situps	3xMAX

Styrke 4.13

Pushups	6x25
Hangups	4x7
Dips	4x14
Situps	6x30

Styrke 4.14

Pushups	6x28
Hangups	4x7
Dips	4x14
Situps	6x30