

**Respekt  Ansvar  Mot**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telemark Bataljon

Treningsprogram

12 uker mot opptak

**2024**

**Innledning**

Telemark bataljon HRS er spydspissen i Hæren. Som en del av avdelingen skal du være klar til å løse alle oppdrag, når som helst og hvor som helst. Den daglige tjenesten i Telemark Bataljon HRS stiller derfor store krav til både mental og fysisk robusthet. Hensikten med treningsprogrammet er å forberede deg som kandidat på de fysiske og mentale belastningene du kommer til å gjennomgå under og etter opptaket. Programmet er periodisert på 12 uker.

**Fysisk minstekrav**

Fysiske minstekrav for opptak og seleksjon i Telemark Bataljon tilsvarer karakter 7 i Forsvarets fysiske tester. Gjennomføring og testresultater finner du på Forsvarets nettsider**.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Kvinner | Menn |
| Medisinball (10 kg) | **3.5** (meter) | **4.8** (meter) |
| Stille lengde | **2.05** (meter) | **2.30** (meter) |
| Pull-ups | **A-1** | **A-8** |
| 3000 meter | **14:00** (min:sek) | **13:00** (min:sek) |
| Pakningsløp 8 km\* | **54:00** (min:sek) | **52:00** (min:sek) |

\* 8 km pakningsløp med 25 kg sekk. Pakningsløpet er ikke et tilsettingskrav, men kan bli prioritert som en del av seleksjonen.

I tillegg bruker Telemark bataljon egne kartleggingstester som du kan se under. Etter ett års tjeneste forventes følgende fysisk kapasitet:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | **Kvinner** | **Menn** |
| 3 RM markløft  1 RM benkpress  Brutalbenk  Pull-ups /m 11,25 kg  300 meter sprint  Medisinball | **120 (kg)**  **70 (kg)**  **12**  **2**  **49 sek**  **4.6** (meter) | **120 (kg)**  **70 (kg)**  **12**  **2**  **49 sek**  **5.0** (meter) |
| Stille lengde | **2.35** (meter) | **2.40** (meter) |
| Hangups | **A-7** | **A-10** |
| 3000 meter | **13:00** (min:sek) | **12:00** (min:sek) |
| **Pakningsløp 8 km\*** | **54:00** (min:sek) | **52:00** (min:sek) |

**Treningsprinsipper**

Rett trening til rett tid. Unngå overbelastning, tilstreb 8 timer søvn hver natt, ha et sunt og variert kosthold. Sett deg oppnåelige langtidsmål.

**Treningsintensitet**

For å kontrollere den ukentlige og daglige totalbelastning benytter vi blant annet intensitetssoner. De dagene der du har høy belastning i tjeneste burde ikke treningsbelastningen være mer enn lett til middels. Er belastningen i tjeneste middels eller lav kan en prioritere høyere belastning under trening. På denne måten kontrollerer du totalbelastningen og unngår unødvendige belastningskader som for eksempel beinhinnebetennelse, «runners knee» og akillessenebetennelse.

Intensitetssonene på løpeøktene er beskrevet som intensitetssone 1 til 5. Disse sonene baserer seg på din maksimale hjertefrekvens (HRmax) også kjent som makspuls. Har du ikke testet ut hva din HRmax er burde du gjøre det før du starter med programmet.

|  |  |
| --- | --- |
| **Intensitetssone** | **% av makspuls** |
| **1** | **55 – 72** |
| **2** | **72 – 82** |
| **3** | **82 – 87** |
| **4** | **87 – 92** |
| **5** | **92 - 95** |

**Makspulstest:**

Fasiliteter: Tredemølle eller en lang og slak motbakke, og pulsklokke med pulsbelte.

1. Oppvarming:
   1. 10 min løp med ROLIG intensitet, 1 min pause, 5 min løp med moderat intensitet
   2. 4 stigningsdrag på 60 meter. Ett stigningsdrag er et akselererende løp der du de siste 10 meterne har en hastighet på ca 80 – 90 % av maksimal hastighet. Tas på følelse.
2. Testen:
   1. 4 min løp med en intensitet tilsvarende 60-70% av max intensitet.
   2. Pause i 3 min med rolig jogg.
   3. 4 min løp med en intensitet tilsvarende 80-90% av max intensitet. Det siste minuttet skal intensiteten øke til 100% og du skal ha gitt alt etter fire minutter. Har du mer å gi etter fire minutter gir du alt du har inntil du ikke klarer å løpe like fort lenger.
   4. Høyeste puls målt er makspulsen.

**Skader**

Skulle du være uheldig å bli skadet under treningsperioden er det viktig at du gjør nødvendige tiltak for å lege skadene. Belastningsstyring av totalbelastning er essensielt. Unngå unødvendig brå økning i totalbelastning under perioden.

Det beste skadeforebyggende tiltak du selv kan gjøre er å gjennomføre god oppvarming før hver treningsøkt. Gjennomfør alltid god generell og spesifikk oppvarming før du starter hovedaktiviteten. Du finner mange gode øvelser på skadefri.no.

**Oppvarmingsrutine**

**Styrke:**

*Eksempelvis før benkpress: 5 minutter med overkropp og skulder mobilitet. Deretter 3-4 sett i benkpress med gradvis oppbygging med belastning opp mot arbeidsbelastning.*

**Løping:**

*Langkjøring: For å øke blodsirkulasjonen og gjøre muskulaturen klar for løpe bør du jogge i rolig tempo eller gå i raskt tempo i minst 15 minutter før du starter hovedtreningen.*

*Intervaller: Samme som langkjøring med inkluder 4-6 små drag med gradvis økende tempo.*

**Marsj:** Gjennomfør dynamisk mobilitetsøvelser og rolig gange for å øke blodsirkulasjonen i beina før du setter i marsj med pakning. Velg en sekk med godt hoftebelte, og fordel vekten på en god måte.

*Eksempel: 5-10 minutter med dynamisk mobilitetsøvelser. Deretter 10 minutter rolig gange med pakning før du setter i gang med hovedøkten. Juster sekk etter behov.*

**Mobilitet**

I mobilitetsøktene skal du fokusere på aktiv bevegelighet. Lag deg et program som varer i ca. 20-30 minutter. Øvelser finner du på skadefri.no og Olympiatoppen sine hjemmesider. Søk på mobilitet eller aktiv bevegelighet.

*PS! Skadefri finnes også som applikasjon til iPhone og Android. Her finner du raskt og enkelt en rekke varierte øvelser. Anbefales på det sterkeste.*

**Målsetting med treningsplan**

* Du skal kunne marsjere over lengre distanser med tung pakning
* Du skal bestå fysiske minstekrav med god margin på en dårlig dag
* Du skal holde deg skadefri under opptaket
* Du skal ha fysisk overskudd under og etter opptaket.

Det er ikke anbefalt å legge til ytterlige øvelser eller treningsøkter i denne perioden.

**Periodeplan**

Planen du skal følge går over **12** uker frem mot opptaket. Det betyr at du bør begynne med treningen senest uke 8. Treningsprogrammet er strukturert i lette og tunge perioder. Dette er nødvendig for å gradvis øke den fysiske kapasiteten og unngå belastningskader.







**Henvisninger**

**A: Fysiske tester**

[forsvaret.no/krav/fysiske-tester-i-forsvaret](https://www.forsvaret.no/krav/fysiske-tester-i-forsvaret)

**B: Mobilitetsøvelser**

Skadefri.no

Skadefri App

**C: Olympiatoppen**

Olympiatoppenvideo.no/video/192303-aktiv-bevegelighet#chapter-17

*Telemark bataljon ønsker deg lykke til med forberedelsene.*

Innhold og produksjon: Fysioterapeut Øystein Myklemyr ved Telemark bataljon