



TRENINGSPROGRAM JEGERTROPPEN

10 uker mot opptak

FORSVARET



TRENINGSPROGRAM JEGERTROPPE

Innledning

Treningsprogrammet er ment som et verktøy for jenter som ønsker å søke Jegertroppen ved FSK. Hensikten med programmet er å forberede den enkelte til rekruttskole, opptak, samt den daglige tjenesten.

Tjenesten ved FSK

Tjenesten i Jegertroppen stiller store krav til fysisk og mental kapasitet. Dette innebærer at den enkelte må være i god fysisk form og kontinuerlig opprettholde kapasiteten gjennom et krevende utdanningsår. Det er av stor betydning for soldaten å holde seg skadefri, og derfor er skadeforebyggende trening, samt **riktig** trening noe vi ønsker på sette fokus på.

Fysiske minstekrav

Fysiske minstekrav er utarbeidet for at soldatene skal ha et godt nok grunnlag for videre trening. Jo bedre forberedt du er til sommeren, desto større sjanse har du for å lykkes, opprettholde et mentalt overskudd og holde deg skadefri. Fysiske minstekrav og progresjon gjennom året er listet under.

Den enkelte soldat anbefales å forberede seg godt opp mot både fysiske minstekrav, men også mot påkjenningene som venter gjennom en rekruttperiode og opptak, og påfølgende – et utfordrende og spennende utdanningsår ved FSK.

1. Grovuttak juli	2. Opptak juli
<ul style="list-style-type: none">• Pakningsløp 7 km med 15 kg sekk- Treningstøy- Tidskrav• 1 hang-up• 35 sit-ups• 20 push-ups• 20 rygghev• 200 m svømming: Bestått/IB	<ul style="list-style-type: none">• Pakningsløp 7 km med 22 kg sekk- M04, marsjstøvler, våpen- Tidskrav• 1 hang-up• 35 sit-ups, 2 min.• 20 push-ups• 20 Rygghev• 200 m svømming: Bestått/IB
3. Fallskjermkurs automat november	4. Godkjent jeger juli neste år
<ul style="list-style-type: none">• Pakningsløp 7 km med 22 kg sekk- M04, marsjstøvler- 52 min tidskrav• 5 hang-ups• 35 sit-ups, 2 min.• 30 push-ups• 20 rygghev	<ul style="list-style-type: none">• Pakningsløp 15 km med 22 kg sekk, våpen, M04, marsjstøvler• 6 hang-ups• 50 sit-ups, 2 min.• 40 push-ups• 25 rygghev• 3000 m, 13 min.• 400 m svømming, 11 min. (25 m under vann)



TRENINGSPROGRAM JEGERTROPPE

Generelt

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

- Følge treningsprogrammet slik det er beskrevet
- Følge prinsippene, men tilpasse etter egne forutsetninger
- Bruke treningsprogrammet som en egen kontroll
- Benytte treningsprogrammet som utkast og tilpasse det til et eget program (individualisert til din kapasitetsprofil)

Unngå belastningsskader

Treningsprogrammet baserer seg på en periode på 10 uker. Dette er kort tid, og det er viktig å tilpasse med riktig progresjon for å øke den fysiske kapasiteten og forebygge skader. I tillegg må du som bruker av programmet planlegge og gjennomføre uttøying som en del av hver økt, samt egne økter med bevegelighetstrening. Variasjon er lagt inn i treningsprogrammet, men brukere må variere fottøy og treningsunderlag. Marsj og løpstrening bør legges i terreng fremfor vei, det gir eksempelvis naturlig variasjon og skadeforebygging.

Husk treningsprinsippene

Belastning og tilpasning, variasjon, progresjon, spesifisitet, kontroll!

Kosthold, ernæring og væskeinntak

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

Restitusjon

Restitusjonen starter umiddelbart etter at treningsøkten er avsluttet. Restitusjonsfremmende tiltak som; matinntak, væskeinntak, hvile og søvn er avgjørende for å bygge opp kapasiteten igjen.

Styrketrening

Styrketreningen programmet legger opp til er spesifikke øvelser som testes under rekrutten, og det baseres på utholdende styrke, eller metabolsk stress på muskulaturen. Trening av maksimal styrke og hurtighet/spenst i tillegg vil kunne komplettere treningen, samt gi gode effekter på utholdende styrkeutvikling.

Intensitet

Oftest bruker man et system av 3 eller 5 intensitetssoner. Det er også mulig å bruke et mer komplisert system, men budskapet her er at du ikke trenger en pulsklokke og streng styring i treningsøkten for å vite sånn omtrent hvor du ligger i sonen. Det viktigste med intensitetssonene er å forstå hvilken man trener i, og hvilken effekt du ønsker å oppnå.

For å bruke soner med en subjektiv styring, kan vi dele inn i:

- Lav: Hvilepuls til 50–70 % av makspuls. Du kan prate mens du løper.
Moderat: 75–85 % av makspuls. Prating oppleves som anstrengende.
Høy: 85–100 % av makspuls. Klarer ikke å prate.

Øvelser

Se styrke 1 og 2, side 6.

I tillegg til sirkeltreningen som er lagt inn, er det viktig at du gjør øvelsene hver dag.

Intervalltrening i treningsprogrammet

En intervalløkt bør inneholde oppvarming, hoveddel og nedvarming/nedjogging. Oppvarmingen burde vare i 10 til 20 minutter, hvor det gjennomføres noen stigningsløp/drag avslutningsvis i oppvarmingen. Som et minimum bør alle intervalløkter ha en varighet på 20 minutter effektiv jobbing. Som avslutning bør man kjøre nedvarming i form av rolig aktivitet på 5 til 10 minutter for å løse opp i muskulatur, bli kvitt melkesyre og restituere raskere.

Lykke til og velkommen til rekruttskole ved FSK i juli.

Mvh
Rine, troppsjef Jegertroppen
FSK

PERIODEPLAN

Generelle prinsipper

Det er vektlagt progresjon i treningsprogrammet, hva gjelder vektbelastninger, lengde, antall drag/intervaller, type underlag, type skotøy osv. Dette er faktorer man enkelt kan justere, slik at treningsprogrammet passer bedre til deg.

Generelt er programmet satt opp med 3 utholdenhetsøkter (marsjtrening inkludert), 3 styrketreningsdager, 1 svømmedag, og fokus på kjernemuskulatur og bevegelse ved øvrig trening. Dette vil gi utvikling av fysisk kapasitet, forhindre skader og gi deg målrettet og periodisert trening.

UKE	Belastning	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag/søndag*
1	Middels/ tung	Utholdenhet: Rolig langkjøring 5 km, test Styrke: Styrke 1, test	FRI/HVILE	Svømming: 200 m, test/ vanntilvenning Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE	Utholdenhet: 3 x 1000 m Styrke: Styrke 2, test	Utholdenhet: 1–2 timers rask gange i terreng opp til 5 kg pakning Joggesko
2	Tung	Utholdenhet: 40 min. langkjøring Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE (Bevegelse)	Svømming: 400 m Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE (Mage/rygg)	Utholdenhet: 4 x 4 min. tempointervall Styrke: Styrke 2	Utholdenhet: 2 timers rask gange i terreng opp til 10 kg pakning Joggesko
3	Tung	Utholdenhet: 30 min. rask gange med sekk, 10 min. rolig løping, 10 kg Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE (Bevegelse)	Svømming: 400 m undervannssvømming - mål 25 m start Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE (Mage/rygg)	Utholdenhet: 4 x 1000 m Styrke: Styrke 2	Utholdenhet: 2–3 timers rask gange i terreng 10 kg Joggesko
4	Middels	Utholdenhet: 50 min langkjøring Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE (Bevegelse)	Svømming: 400 m Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE (Mage/rygg)	Utholdenhet: 4 x 6 min. tempointervall Styrke: Styrke 2	Utholdenhet: 3 timers rask gange i terreng 10 kg + Tursko/marsjstøvler
5	Lett/ Middels	FRI/HVILE	FRI/HVILE	Utholdenhet: 7 km uten pakning: test Styrke: Styrke 1, re-test	FRI/HVILE (Mage/rygg)	Utholdenhet: 20 x 1 min., 30 sekunder pause Styrke: Styrke 2	Utholdenhet: 4 timers rask gange i terreng 12 kg pakning Tursko/marsjstøvler
6	Middels	Utholdenhet: 15 min rask gange med sekk, 30 min. rolig løping, 10 kg Styrke: Styrke 1, test	FRI/HVILE (Bevegelse)	Svømming: 600 m Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE Mage/rygg)	Utholdenhet: 7 x 1000 m tempointervall Styrke: Styrke 2	Utholdenhet: 4 timers rask gange i terreng 12 pakning Tursko/marsjstøvler
7	Tung	Utholdenhet: 10 min. rask gange med sekk, 40 min naturlig intervall, 15 kg, joggesko Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE	Svømming: 600 m, 6 x 25 m under vann Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE (Mage/rygg)	Utholdenhet: 5 km hurtig langkjøring, moderat tempo Styrke: Styrke 2	Utholdenhet: 5 timers rask gange i terreng 12 kg Tursko/marsjstøvler
8	Tung	Utholdenhet: 5 min. rask gange med sekk, 45 min. rolig løping, 15 kg Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE (Bevegelse)	Svømming: 800 m, 8 x 25 m under vann, stup Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE (Mage/rygg)	Utholdenhet: 30 x 1 min., 30 sekunder pause Styrke: Styrke 2	Utholdenhet: 6 timers rask gange i terreng 15 kg Tursko/marsjstøvler
9	Middels/ Lett	Utholdenhet: 7 km pakningsløp, 20 kg, joggesko Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE (Mage/rygg)	Svømming: Undervannssvømming Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE (Mage/rygg)	Utholdenhet: Pyramideintervall 1–2–3–4–3–2–1 Styrke: Styrke 2	Utholdenhet: 6 timers rask gange i terreng 17 kg Tursko/marsjstøvler
10	Lett	Utholdenhet: 1 time langkjøring Styrke: Styrke 1, re-test	FRI/HVILE (Bevegelse)	Svømming: Undervannssvømming Styrke: Styrke 1	FRI/HVILE (Mage/rygg)	FRI/HVILE (Mage/rygg)	FRI/HVILE (Mage/rygg)

* Lengre marsj med pakning kjøres i helgen - lørdag eller søndag



STYRKEPROGRAMMER

Styrke 1

Programmet er designet for spesifisitet opp mot testøvelsene på styrke, samt tilgjengelighet – mulig å trene uansett hvor du er. Styrke 1 må du minst trene 2 ganger i uken, gjerne 3–4. Dette gir muskulær utholdenhet, hvilket vil være fordelaktig opp mot et opptak og videre tjeneste.

Pri	Øvelse	Repetisjoner	Sett
1	Hang-ups, strake	Maksimalt antall	3
1	Push-ups	Maksimalt antall	3
2	Dips på stol eller lignende	Maksimalt antall	3
1	Sit-ups	Maksimalt antall	3
2	Vindusvisker (mageøvelse)	Maksimalt antall	3
1	Rygghev m/makker	Maksimalt antall	3
2	Rygghev på gulvet	Maksimalt antall	3

Styrke 2

Programmet er designet med tanke på å styrke og komplettere den fysiske styrken. Hypertrofitrening med vekter har en større belastning, og krever noe lenger restitusjonstid, men bygge kapasitet mot tyngre løft, marsj med sekk osv. Her er det særlig fokus på bein og kjernemuskulatur. Bruk gjerne mellom 2 til 4 minutter pause mellom settene, eller mindre ved behov. Det er også mulig å kjøre øvelsene i par, og eksempelvis knebøy og utfall om hverandre. Dette er utmattende, men gir effekt – og tar mindre tid. Husk å vurdere ditt nivå!

Pri	Øvelse	UKE 1–2		UKE 3–6		UKE 6–9	
		Rep.	Sett	Rep.	Sett	Rep.	Sett
1	Knebøy	10	3	8	3	8	3
1	Utfall	10	3	8	3	6	3
1	Benkpress	10	3	8	3	8	3
1	Flies i kabeltrekk	10	2	8	3	6	3
1	Nedtrekk	10	3	8	3	6	3
1	Sittende roing	10	2	8	3	8	3
2	Magerulle	10	2	8	3	10	3
2	Sit-ups med vekt	10	2	8	3	10	3
2	Tricepspress	10	2	10	3	8	3
2	Bicepscurl	10	2	10	3	8	3
2	Militærpress – skuldre	10	2	10	3	8	3

UTHOLDENHET

Programmet

Dette er en oversikt over alle utholdenhetsøktene, inkludert marsj/rask gange med pakning. Alle øktene baserer seg på bruk av gode joggesko og variert terreng. Spesielt bruken av joggesko innledningsvis er avgjørende for å forhindre belastningsskader. Noe av det viktigste du gjør i en opptreningsfase mot et opptak er å unngå skader og bygge robusthet til å tåle både opptak og tjenesten videre.

Hva	Øvelse	Intensitet	Metode
LK1	Rolig langkjøring	Lav 50–75 %	Opp til 1 time. Holde konstant jevnt tempo. Brytes opp av terrenget, oppover/nedoverbakker.
LK2	Langkjøring/hurtig langkjøring	Moderat 75–85 %	Opp til 1 time. Holde konstant jevnt tempo. Brytes opp av terrenget, oppover/nedoverbakker.
Tempintervall	3 x 1000 m/7 x 1000 m	Moderat til høy 75–100 %	Intensiteten er så høy at aktiviteten må brytes opp i intervaller. Hvert drag skal ha den samme farten, og man skal klare å holde farten helt ut draget. 1 minutt pause imellom.
Tempintervall	4 x 4 min./4 x 6 min.	Moderat til høy 75–100 %	Intensiteten er så høy at aktiviteten må brytes opp i intervaller. Hver drag skal ha den samme farten, og man skal klare å holde farten helt ut draget. 1–1,5 minutt pause mellom intervallene.
Tempintervall	20 x 1 min./30 x 1 min.	Høy 85–100 %	Høyeste intensitet mulig. Stivner ofte litt i lårene etter man har passert 10–15 intervaller. Ikke mulig å snakke mens man jobber. 30 sekunder pause imellom. God økt for å få opp hurtigheten.
Langkjøring	1–7 timers rask gange med pakning	Lav 50–75 % til moderat 75–85 %	Avhengig av treningsnivå, vil man ofte ligge på en lav intensitetssone når man begtner å gå med sekk. Ofte er intensiteten en mellomting mellom å kunne snakke og måtte hvile etter pusten.



MAGE/RYGG

Programmet

Øvelsene kan kjøres som en egen økt. Fordelen med dette er selvsagt å styrke kjernemuskulaturen, som har gunstige effekter på teknikk, styrketrening, utholdenhet med tanke på bæring av sekk og man unngår risiko for skader på spesielt rygg. Erfaring tilsier at det er for lite fokus på mage/rygg, og at dette er med på å skape robusthet også i felt.

Øvelse	Repetisjoner	Sett
Sit-ups – rett	10	3
Sit-ups – skrå	10	3
Vindusvisker (mageøvelse)	10	3
Magerulle	10	3
Magerotasjon (apparat eller m/vektstand)	10	3
Omega i slynge (beina i slynge, trekke beina inn til magen i push ups-stilling)	10	3
Planken	10	3
Sideplanken	10	3
Rygghev med vekt	10	3
Svømming i lufta (på magen)	10	3