

Treningsplan MJ-kurset – Uke 1-8 (Grunnperiode)

Uke	Belastning	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
1	Medium	Test Styrke HF maks		Test 5000m		Test Svømming	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
2	Lett	Styrke 1	LK 1	Svømme	Styrke 2	LK 2	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
3	Medium	LK 1	Styrke 1	Svømme	LK 2	Styrke 2	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
4	Hard	Styrke 1	LK 1	Svømme	Styrke 2	LK 2	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
5	Hard	LK 1	Styrke 1	Svømme	LK 2	Styrke 2	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
6	Hard	Styrke 1	LK 1	Svømme	Styrke 2	LK 2	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
7	Hard	LK 1	Styrke 1	Svømme	LK 2	Styrke 2	Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	LK 3 Bevegelighet
8	Lett	LK		Svømme	LK 3 Bevegelighet		Styrke 3 Bevegelighet Stabilitet	

Uke 1:

Mandag: Teste styrke: push-ups, hang-ups, sit-ups + HF maks (3-4 bakkeløp)

Onsdag: Teste 5000m med støvler og liten sekk (ca 10 kg)

Fredag: Teste 400m svømming + under vann

Lørdag: Teste 10 km gange med 22kg sekk

Styrke 1 og 2: 2 minutter pause mellom seriene, begynn pent og ha god kontroll

Uke	2-3	
	Styrke 1	Styrke 2
Øvelse		
Beinpress	3x12	3x10
Markløft	3x12	3x10
Leg-extension	2x12	2x10
Leg-curl	2x12	2x10
Push-ups i terapimaster/rope	3x12	3x10
Skulderpress m/hantler	3x12	3x10
Nedtrekk foran	3x12	3x10
Sittende roing	3x12	3x10
Motsatt flies m/hantler	3x12	3x10
Sit-ups m/bein festet	2x12	2x14
Rygghev	2x12	2x14

Uke	4-5		
	Øvelse	Styrke 1	Styrke 2
	Goblet Squat	3x10	3x8
	Markløft	3x10	3x8
	Utfall	3x10	3x8
	Nordic Hamstrings	3x10	3x8
	Hantelbenk	3x10	3x8
	Hang-ups	3x10	3x8
	Stående roing m/hantler	3x10	3x8
	Motsatt flies i cablecross	3x10	3x8
	Brutalbenk	3x12	3x14
	Rygghev	3x12	3x14

Uke	6-7		
	Øvelse	Styrke 1	Styrke 2
	Frontkneby	3x10	3x6
	Markløft	3x10	3x6
	Step-ups	3x10	3x6
	Strak markløft	3x10	3x6
	Benkpress	3x10	3x6
	Hang-ups	3x10	3x6
	Stående roing m/stang (overtak)	3x10	3x6
	Motsatt flies m/hantler	3x10	3x6
	Brutalbenk	3x16	3x18
	Rygghev	3x16	3x18

Styrke 3, stabilitet og bevegelighet

Styrke 3: kroppsvekt	Uke 2-3	Uke 4-5	Uke 6-7
Push-ups	4x15	5x20	5x25
Hang-ups bred (overtak)	4x4	4x5	4x6
Sit-ups	3x20	4x20	5x25
Hang-ups smal (undertak)	2x5	2x6	3x6
Diagonalløft	2x8	2x10	3x10
Planke	2x45 sek	2x60 sek	3x60 sek
Sideplanke	2x45 sek	2x60 sek	3x60 sek
Ryggplanke	2x45 sek	2x60 sek	3x60 sek
Bekkenløft	2x6	2x8	2x10
Sittende drei m/skive	2x10	2x12	3x14

Bevegelighet:

Tøye hoftebøyer	2x40 sek
Tøye sete på kasse	2x40 sek
Hekkeløper	2x40 sek
Knebydrill	3x6 stk
Lotus m/drei	3x6 stk
Tøye bryst	2x40 sek
Tøye lats	2x40 sek
Overhead squat	3x5 stk

Utholdenhet: Langkjøring 1 (LK 1), langkjøring 2 (LK 2), langkjøring 3 (LK 3)

2-3			4-5			6-7		
LK 1	LK 2	LK 3	LK 1	LK 2	LK 3	LK 1	LK 2	LK 3
8 km 60-70% av HF maks	Gange m/sekk 10 kg ulendt terreng 90 min	30 min 60-70% av HF maks (rolig)	10 km 60-75% av HF maks	Gange m/sekk 15 kg ulendt terreng 105 min	30 min 60-70% av HF maks (rolig)	12 km 60-80% av HF maks	Gange m/sekk 20 kg Ulendt terreng 120 min	30 min 60-70% av HF maks (rolig)

Begynn pent med langturene, ha gode sko og gjerne velg turløyper heller enn asfalt. Husk at bevegelighet kommer etter LK 3. Gange med sekk gjennomføres med marsjstøvler.

Svømming:

	Uke 2-3	Uke 4-5	Uke 6-7
Kontinuerlig svømming	30 min	35 min	40 min
Under vann	3xmax	4xmax	5xmax
+ bevegelighet	Se styrke 3	Se styrke 3	Se styrke 3

Forklaring MJ-Program

Intensitetsstyring

Det er lagt inn noen lette uker og disse skal overholdes. I medium uker er det tatt bort noe mengde. Dette er viktig for å sikre restitusjon, ha høy kvalitet i harde uker, og for å unngå skader.

Det er fint om du forsøker å ta en maks puls test (HF-maks) for å vite hvilken intensitet du skal trene på. Du bør også måle hvilepuls (på morgenen) for å sjekke at du ikke nærmer deg overtrening eller begynner å bli syk. Dersom hvilepuls (morgenpuls) er 5-10 slag høyere enn vanlig kan det være lurt å ta fri eller en lett økt.

Individualisering

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 (styrke/gange med sekk/generell utholdenhet), så kan en av øktene (kapasiteten) som du føler du har god kontroll på byttes med den kapasiteten som bør bedres.

Periodisering

Det er lagt opp til en relativt rolig start med fokus på å øke muskelmasse (hypertrofi) og generell utholdenhet (første 6 uker). Deretter blir programmet mer spesifikt rettet mot egenskapene som kreves for klare kravene og gjennomføre MJ-kurset (økt mengde, mer gange med sekk, styrke, speedmarsj etc.).

Ved sykdom og skader skal programmet tilpasses. Ved feber skal trening unngås. Dersom du har smerte ved utførelse av aktivitet skal øvelsen byttes med en tilsvarende (eks. vondt å løpe så prøv å svømme, benytte romaskin i en periode).

Progresjon

Det er lagt opp til jevn progresjon med tanke på volum (mengde) og vekter (motstand). Det er viktig at du starter pent og det er bedre å starte for rolig enn for hardt. Dersom du kommer overtrent eller skadet til opptaket blir det svært vanskelig å gjennomføre. Begynn uansett med lette vekter. Det er et langt program og god tid til å øke (2.5-5kg per uke eller hver 14. dag).

Dersom du er svært sliten, og da særlig i beina, så er det smart å bytte ut en økt med enten overkropp, stabilitet eller ski/svømming. Dersom hele systemet kjennes nedkjørt så ta en dag fri.

Skadeforebyggende trening

Det er lagt inn noe skadeforebyggende trening i programmet, men dette bør gjøres ved siden av (20-30 minutter 2 ganger per uke). Ha fokus på bevegelighet (særlig hoftebøyere, sete, skuldre og øvre rygg), stabilitet mage/rygg og skulder. Du bør også trene litt ekstra bakside (øvre rygg).

Oppvarming og avslutning

Oppvarming er en viktig del av treningen og hver økt skal ha en eller annen form for oppvarming. Gjerne start med en generell oppvarming (10 minutter jogg eller roing). Der det er langkjøringer (LK) starter du bare litt rolig de 10 første minuttene for å

komme i gang. Ved styrketreningene skal det gjennomføres 1-3 serier med lettere vekter (i alle fall på hovedøvelser), før antall serier og reps gjennomføres. Ved intervalløkter kan første og andre drag være litt roligere. God oppvarming er viktig for å øke temperaturen i kroppen, og du får bedre kvalitet på treningen. I tillegg er det viktig for å unngå skader.

"Tips og triks"

Utstyr/ytre forhold

Sørg for å ha gode joggesko og gjerne varier underlag når det trenes utholdenhet. Asfalt bør generelt unngås (kanskje bortsett fra bakkedrag/oppoverbakke). Gå i ulendt terreng, grusveier, stier etc.

Det er ekstremt viktig at du har gode støvler som er inngått og eventuelt med såler. Krav til støvler: Sorte skinn- eller syntetiske støvler med eller uten pustende materialer og skafthøyde tilsvarende forsvarets M-77. Egne innleggssåler er tillatt.. Om støvler (M-77) benyttes hjelper det å væte dem første gang de går inn. Begynn å bruke støvlene ved siden av treningen i de første ukene av programmet (første 6 uker).

Teknikk

Dersom du sliter med teknikk i noen av øvelsene bør du kontakte en som kan hjelpe deg med dette. Det er svært viktig at øvelser som frontbøy, markløft, og strak mark utføres korrekt. Du skal uansett starte med lett motstand (ca 50-60% av maks).

Testing

Det er lagt opp til to tester i perioden. Den første før du starter og så er det en test ca. 8 uker før opptaket starter. Dermed er det mulig til å se hvordan du ligger an og det er fortsatt tid til å justere treningen for å sikre at du har god nok form til å klare kravene. Gjennomfør på ca. 95% av maks og du vil få en pekepinn på hvordan du ligger an i forhold til kravene.

Motivasjon

Det er en del variasjon i programmet for å opprettholde motivasjonen gjennom treningsperioden. Du bør uansett ha målene klart for deg i hodet ditt under hver økt og gjerne skrive treningsdagbok. Dette hjelper deg å holde kontroll på treningen og du kan også gå tilbake og se dersom det ikke går som planlagt og justere. Registrer avvik, sykdom, søvn og hvordan du føler deg hver dag. Gjerne finn noen å trene sammen med da det kan hjelpe deg å prestere litt bedre på øktene.

Ernæring

Det viktigste under trening er væske, og da primært vann. Drikk ca 1 liter per time med regelmessig inntak (1-2 dl per gang). Ved økter over 1.5 timer bør du vurdere å få i deg noe næring (banan, youghurt, sportsdrikk etc.). Spis noe lett ca. 2 timer før øktene (bør være både protein og karbohydrat. Eks: havregrøt med melk, brødskiye med ost og skinke og melk). Etter treningen skal du sørge for å innta væske for å starte re-hydreringen. 0.5 til 1 liter væske bør inntas innen en time. Du bør også ha

et inntak av proteiner og karbohydrater raskt etter trening (Melk, Litago, Yoghurt, egg etc.), og innta et skikkelig måltid innen to timer.