

Treningsplan MJ-kurset – Del 2: Uke 9-16

Uke	Belastning	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
9	Medium	LK 1 Bevegelighet Stabilitet	LK 2 Styrke 2	Svømme	Styrke 1	LK 3 Bevegelighet Stabilitet	Tempo Styrke 2	FRI
10	Hard	LK 1 Bevegelighet Stabilitet	LK 2 Styrke 2	Svømme	Styrke 1	LK 3 Bevegelighet Stabilitet	Tempo Styrke 2	FRI
11	Hard	LK 1 Bevegelighet Stabilitet	LK 2 Styrke 2	Svømme	Styrke 1	LK 3 Bevegelighet Stabilitet	EVENT 1	EVENT 1
12	Lett	Svømme	LK 1 Bevegelighet Stabilitet	FRI	Styrke 1	LK 3 Bevegelighet Stabilitet	Styrke 2	FRI
13	Hard	LK 1 Bevegelighet Stabilitet	LK 2 Styrke 2	Svømme	Styrke 1	LK 3 Bevegelighet Stabilitet	Tempo Styrke 2	FRI
14	Hard	LK 1 Bevegelighet Stabilitet	LK 2 Styrke 2	Svømme	Styrke 1	LK 3 Bevegelighet Stabilitet	Tempo Styrke 2	FRI
15	Hard	LK 1 Bevegelighet Stabilitet	LK 2 Styrke 2	Svømme	Styrke 1	LK 3 Bevegelighet Stabilitet	Tempo EVENT 2	FRI
16	Lett	LK 1 Bevegelighet Stabilitet	Svømme	FRI	Styrke 1	LK 3 Bevegelighet Stabilitet	Styrke 2	FRI

Styrke 1:

Oppvarming: 10 minutter jogg

Lett uttøying + knebøydrill (squat to stand) x 10

Pauser: 2-4 minutter mellom set'ene. Du skal være klar og uthvilt mellom setene slik at kvalitet opprettholdes i alle serier.

Uke	Uke 9-10	Uke 11-12	Uke 13-14	Uke 15-16
Øvelse	Set x reps	Set x reps	Set x reps	Set x reps
Frontbøy/Goblet squat	3x8	4x6	4x5	4x4
Markløft	3x8	3x6	4x5	4x4
Utfall	3x8	3x6	3x5	3x4
Strak mark	3x8	3x8	3x6	3x6
Hantelbenk	3x8	4x6	4x5	4x4
Skulderpress m/hantler	3x8	3x8	3x6	3x6
Hang-ups	3x8	3x6	4x5	4x4
Stående roing	3x8	3x8	3x6	3x6
Motsatt flies m/hantler	3x10	3x10	3x8	3x8
Brutalbenk	2x10	2x12	2xmaks	2xmaks
Rygghev	2x10	2x12	2x14	2x16

Styrke 2: Muskulær utholdenhet

Uke	Uke 9-10	Uke 11-12	Uke 13-14	Uke 15-16
Øvelse	Set x reps	Set x reps	Set x reps	Set x reps
Overhead squat (kosteskaft/stang)	3x6	3x8	4x10	4x12
En-fots RDL (uten vekter)	3x8	3x10	3x12	3x14
Push-ups	4x25	4x30	5x30	4x35
Hang-ups (skulderbredde, overtak)	4x6	4x7	4x8	4x10
Sit-ups m/bein festet (som test)	4x25	4x30	4x35	4x40
Dips	2x5	2x6	2x7	2x8
Hang-ups (smal, undertak)	3x5	3x6	3x7	3x8

Stabilitet:

Øvelse	Uke 9-10	Uke 11-12	Uke 13-14	Uke 15-16
Diagonalløft	2x10	3x10	2x12	3x12
Planke rett	2x60 sek	2x90	2x105	2x120
Sideplanke (høyre og venstre)	2x60 sek	2x90	2x105	2x120
Ryggplanke	2x60 sek	2x90	2x105	2x120
Bekkenløft	2x12	3x12	2x14	3x14
Sittende drei m/skive	2x16	3x16	2x20	3x20

Bevegelighet:

Tøye hoftebøyer	2x45 sek
Tøye sete på kasse	2x45 sek
Hekkeløper	2x45 sek
Knebøydrill	3x6 stk.
Lotus m/drei	3x6 stk.
Tøye bryst	2x45 sek
Tøye lats	2x45 sek
Overhead squat	3x6 stk.

Svømming:

Uke	Uke 9-10	Uke 11-12	Uke 13-14	Uke 15-16
Svømming	45min kontinuerlig	50min kontinuerlig	3x15min, 2 min pause	3x20min, 2 min pause
Svømme under vann (aldri hyperventiler mer enn 2 ganger før start)	3xmax	4xmax	5x25m (eller maks)	6x25m (eller maks)
Holde pust under vann (aldri hyperventiler mer enn 2 ganger før start)	2x30 sek	2x45 sek	2x60 sek	2x60 sek

**Utholdenhet: Langkjøring 1 (LK 1), langkjøring 2 (LK 2), langkjøring 3 (LK 3), Tempo (T).
Husk å varme opp 10-15 minutter før intervaller.**

Uke 9-10				Uke 11-12			
LK 1	LK 2	LK 3	Tempo	LK 1	LK 2	LK 3	Tempo
90 minutter gange m/sekk 15 kg ulendt terreng	Intervaller 4x8minutter, 2 min pause 75-85% av HF maks	8 km 60-70% av HF maks (rolig)	2x20 minutter på grusvei m/10 kg sekk, 3 min pause Hast: 4 km/t	105 minutter gange m/sekk 20 kg i ulendt terreng	Intervaller 5x6 minutter, 2 min pause. 75-85% av HF maks	10 km 65-75% av HF maks (rolig)	2x25 minutter på grusvei m/10 kg sekk, 4 min pause Hast: 5 km/t

Uke 13-14				Uke 15-16			
LK 1	LK 2	LK 3	Tempo	LK 1	LK 2	LK 3	Tempo
120 min gange m/sekk 25 kg i ulendt terreng	Intervaller 6x5 minutter, 2 min pause 80-85% av HF maks	12 km 60-80% av HF maks (rolig)	2x30 minutter på grusvei m/15 kg sekk, 5 min pause Hast: 6 km/t	150 min gange m/sekk 25 kg i ulendt terreng	Intervaller 6x4 minutter, 1 min pause 80-90% av HF maks	2x5km 70-85% av HF maks (moderat), 3 min pause	1x45 minutter på grusvei m/15 kg sekk Hast: 6 km/t

Event 1 og 2:

Det er lagt inn et par økter som skal være trening av motivasjon og vilje. Disse "eventene" kan gjennomføres på andre tidspunkt i programmet og du bør være uthvilt.

- Event 1: "Motivasjonsmarsj" (foreslått lørdag og søndag uke 11):

Lørdag: Gå en 6 timer tur med 20-25 kg sekk i ulendt terreng, stier, grusvei. 5 minutter pause hver time (få i deg væske). 30 minutter pause hver 3. time (spise matpakke/få i deg næring). Drikk en munnfull vann hvert 15. minutt.

Søndag: 6 timer tur med 20-25 kg sekk. 5 min pause hver time og en 20 minutter pause (spise matpakke/få i deg næring). Drikk en munnfull vann hvert 15. minutt. Målet med "motivasjonsmarsjen" er at du skal kjenne hvordan kroppen takler lange turer samt hvordan du vil kjenne det i kroppen dagen etter. Det føles ofte tyngre å starte dagen etter grunnet mindre overskudd.

- Event 2: styrkesirkel (foreslått lørdag i uke 15):

Gjennomfør så raskt som mulig (på tid): 120 hengende roing, 150 squats, 250 sit-ups, 50 utfall på hver fot, 160 push-ups, (deles opp, gjerne som sirkeltrening).

Forklaring til program

Dersom du ikke har fått gjennomført del 1, så start rett på del 2 (dette programmet). Begynn pent de første 3-4 ukene (særlig med vektene).

Gange med sekk

Det er VIKTIGE økter. Dersom du må kutte ut noen økter skal øktene med sekk gjennomføres og ta heller bort en annen egenskap (styrke 1 eller 2, svømming). Gange med sekk gir deg utholdenheten du trenger og øker kroppsstyrken din.

Bevegelighet/stabilitet

Det er viktig at du gjennomfører. Mange skader kommer av for mye trening på forsiden, stive skuldre og stive hoftebøyere (pga. benk, push-ups, gange etc.). Dette er ment å motvirke de eventuelle problemene som kan oppstå. Om du skal trene noe ekstra så legg inn mer bevegelighet og øvelser for skulderstabilitet.

Fridag

Det er viktig at du legger inn en hviledag per uke. Denne er nå foreslått på søndag, men du kan også ta den en annen dag om du ønsker å trene søndag. Pass bare på at beina får hvile nok (en dag fri fra belastning på bein med enten hvile eller svømming er viktig). Dersom du kutter hviledagene kan programmet bli for hardt og da kan du få belastningsskader eller liten fremgang. Dersom du får melkesyre veldig fort eller hvilepuls (morgenpuls) er for høy så ta en ekstra hviledag.

Lett uke

Du skal kun ha 4-5 kortere økter denne uka. Gjerne hvile annenhver dag. På styrkeøktene gjør du programmet, men du skal ta bort 1-2 serier og holde igjen på vektene slik at greit kunne gjort et par reps til. Du kan også legge deg litt lavere i puls på LK. Melkesyre skal unngås. I disse ukene er det kun vedlikehold som ønskes.

Så lenge du er frisk så burde programmet være mulig å følge. Personer har klart opptaket uten dette programmet, men du vil ha en fordel om programmet er gjennomført. Men husk at det er mye viktigere å møte opp skadefri uten å ha fullført programmet enn å ha gjort alt og blitt skadet. Dersom noen av øvelsene gjør vondt så finn alternativer eller stå over.

Utholdenhet

Generelt bør en velge gange med sekk foran løping, og det kan fint gjennomføres en gåtur istedenfor en rolig langkjøring.

Begynn pent, ha gode sko og gjerne velg turløyper heller enn asfalt. Gange med sekk gjennomføres med valgfrie støvler. Tempoøkter bør gjennomføres på asfalt (eller grusvei) for å tilvenne føttene til friksjonen som kan hindre blemmer og gnagsår. Skrittlengde, hastighet og erfaring med skotype er greit å fokusere på.

Utstyr

Det kan være fordel om du kjøper deg et par flate sko (innesko eller løftesko) for å løfte vekter. Disse er mer stabile enn joggesko.

Du skal helst trene styrke uten belte (bøy/mark) og ha god kontroll i alle løft.

Styrketrening

- Muskulær utholdenhet

Om du ikke klarer antall repetisjoner som er satt opp så se om du kan få hjelp ellers så gjør du så mange repetisjoner du klarer.

- Repetisjoner og serier: Det er nå 3x8, 4x6 etc i programmet. Husk at dette er veiledende og dersom du klarer 10 reps så gjør du det. Øk heller til neste serie eller økt. Noen liker også å unngå "flate serier" der du gjennomfører 4x6 på lik vekt. Da er det egentlig den siste serien som virkelig er tung. Da kan man gjøre første serie på 6 RM (repetisjon maksimum), ta av 5 kg og ny serie, ta av 5 kg og ny serie.

- Styrkerom: Dersom du ikke har tilgang til noe styrkerom så prøv å finne andre løsninger på styrkeøvelsene. Det er fullt mulig å trene med partner (parøvelser) eller benytte det utstyret du har tilgjengelig (sekk, kanner, tømmerstokk etc).

Andre tips

Forsøk å trene utenom komfortsonen av og til. For eksempel kan du gjennomføre noen få treningsøkter rett etter middag, når du er veldig silten, tidlig på morgenen, sent på kveld, sett vekkerklokke på og tren midt på natta. Opptaket og tjenesten ved avdelingen er ikke alltid styrt etter når det passer best for deg å bevege deg.

Løping med tung sekk og marsjstøvler bør generelt unngås. Dette er meget belastende for knær og rygg. Du kan evt gjøre det i en slak oppoverbakke med litt lettere sekk.

Anbefalt litteratur for de som ønsker det:

- Hefte i militær fysisk trening (MFT1, 2012)

- For de litt mer viderekommende så er Styrketrening i Teori og Praksis (Raastad et al., 2010) å anbefale.