

Treningsplan MJ-kurset – Del 3: Uke 17-24

| Uke | Belastning | Man | Tirs | Ons | Tors | Fre | Lør | Søn |
|-----|------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 17 | Medium | Muskulær uth + stab + bev | Langsvøm 60 min | Styrke 1 | Svømme | LK 2 + stab + musk uth | FRI (evt. Bev + stab) | Tempo + bev |
| 18 | Hard | LK 1 + Musk uth | Styrke 1 | Svømme | LK 2 + stab + bev | Styrke 1 | LK 3 + musk uth | Tempo + bev + stab |
| 19 | Hard | LK 1 + Musk uth | Styrke 1 | Svømme | LK 2 + stab + bev | Styrke 1 | LK 3 + musk uth | Tempo + bev + stab |
| 20 | Lett | TESTE | FRI | Svømme | TESTE | FRI | LK 1 | FRI |
| 21 | Medium | LK 1 + Musk uth | Svømme | Styrke 1 | LK 3 + bev + stab | FRI | Event 1 | Event 1 |
| 22 | Medium | LK 1 + Musk uth | FRI eller LK 3 + stab + bev | Styrke 1 | FRI | LK 2 /Tempo + Musk uth | Svømme | FRI (evt bev + stab) |
| 23 | Medium | LK 1 + Musk uth | LK 3 + stab + bev | FRI eller Styrke 1 | Svømme | LK 2/Tempo + Musk uth | Event 2 + bev | FRI (evt. bev + stab) |
| 24 | Lett | LK 1 | FRI | Svømme + Musk uth | FRI | LK 3 + bev | stab + bev | FRI |

Styrke 1:

Oppvarming: 10 minutter jogg

Lett uttøyning + 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 17-18 | Uke 19 og 21 | Uke 22 | Uke 23 |
|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Øvelse | Set x reps | Set x reps | Set x reps | Set x reps |
| Frontbøy/Goblet squat | 3x10 | 3x8 | 4x5 | 4x4 |
| Markløft | 3x10 | 3x8 | 4x5 | 4x4 |
| Utfall | 2x10 | 3x8 | 3x5 | 2x4 |
| Strak mark | 2x10 | 2x8 | 3x6 | 3x6 |
| Hantelbenk | 3x10 | 3x8 | 4x5 | 4x4 |
| Skulderpress m/hantler | 3x10 | 3x8 | 3x6 | 3x6 |
| Hang-ups | 3x10 | 3x8 | 4x5 | 4x4 |
| Stående roing m/stang | 3x10 | 3x8 | 3x6 | 3x6 |
| Motsatt flies m/hantler | 3x10 | 3x12 | 3x14 | 3x16 |
| Brutalbenk | 2x10 | 2x12 | 2xmaks | 2xmaks |
| Rygghev | 2x10 | 2x12 | 2x14 | 2x16 |

Svømming:

| Uke | Uke 17-18 | Uke 19-20 | Uke 21-22 | Uke 23-24 |
|--|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Oppvarming forskjellige stilarter (bryst, rygg, crawl) | 10 min | 10 min | 10 min | 10 min |
| Intervaller | 5x6min, 2 min pause | 4x8 min, 2 min pause | 4x10 min, 3 min pause | 5x10 min, 2 min pause |
| | | | | |
| Under vann | 3x25m (eller maks) | 4x25m (eller maks) | 5x25m (eller maks) | 6x25m (eller maks) |

Styrke 2: Muskulær utholdenhet

| Uke | Uke 17-18 | Uke 19 | Uke 21-22 | Uke 23-24 |
|----------------------------------|------------|------------|------------|---------------|
| Øvelse | Set x reps | Set x reps | Set x reps | Set x reps |
| Overhead squat | 4x10 | 3x12 | 4x12 | 4x8 |
| Push-ups | 4x25 | 4x30 | 4x35 | 2xmaks + 2x30 |
| Hang-ups (overtak) | 4x7 | 4x8 | 4x10 | 2xmaks + 2x8 |
| Sit-ups m/bein festet (som test) | 4x30 | 4x35 | 4x40 | 2xmaks + 2x40 |
| Dips | 2x8 | 2x10 | 2x10 | 2x12 |
| Hang-ups (smal, undertak) | 3x6 | 3x7 | 3x8 | 3xmaks |

Ta de pausene du trenger for å gjennomføre antall reps. To siste uker gjør du maks antall reps og da vil du trenge lenger pause før neste (2-5 min).

Stabilitet:

| Øvelse | Uke 17-18 | Uke 19 | Uke 21-22 | Uke 23-24 |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Diagonalløft | 2x10 | 3x10 | 2x12 | 3x12 |
| Planke rett | 2x90 sek | 2x105 sek | 2x120 sek | 2x120 sek |
| Sideplanke (høyre og venstre) | 2x60 sek | 2x90 sek | 2x105 sek | 2x120 sek |
| Ryggplanke | 2x90 sek | 2x105 sek | 2x120 sek | 2x150 sek |
| Bekkenløft | 2x12 | 3x12 | 2x14 | 3xmaks |
| Sittende drei m/skive | 2x14 | 3x16 | 2x20 | 3x20 |

Bevegelighet:

| | |
|--------------------|----------|
| Tøye hoftebøyer | 2x45 sek |
| Tøye sete på kasse | 2x45 sek |
| Hekkeløper | 2x45 sek |
| Knebøydrikk | 3x6 stk. |
| Lotus m/drei | 3x6 stk. |
| Tøye bryst | 2x45 sek |
| Tøye lats | 2x45 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 17-18 | | | | Uke 19-20 | | | |
|---|---|-------------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|---|
| LK 1 | LK 2 | LK 3 | Tempo | LK 1 | LK 2 | LK 3 | Tempo |
| 90 minutter gange m/sekk 15 kg ulendt terreng | Bakkeintervaller m/vannkanne (10 l) i sekk, 6x6 min, pause: gå ned igjen og fyll opp vann, 80-90% av HF maks, | 8 km jogg 60-70% av HF maks (rolig) | 2x20 min speedmarsj på asfalt, 4 min pause. 80-85% av HF maks (uten sekk) | 105 minutter gange m/sekk 20 kg i ulendt terreng | Bakkeintervaller m/vannkanne (10 l) i sekk, 5x8 min, pause: gå ned og fyll opp vann, 80-90% av HF maks | 10 km jogg 65-75% av HF maks (rolig) | 2x25 min speedmarsj på asfalt, 4 min pause, 80-90% av HF maks (uten sekk) |

| Uke 21-22 | | | | Uke 23-24 | | | |
|--|---|--------------------------------------|--|---|--|---------------------------------|--|
| LK 1 | LK 2 | LK 3 | Tempo | LK 1 | LK 2 | LK 3 | Tempo |
| 120 min gange m/sekk 25-30 kg i ulendt terreng | Bakkeintervaller m/vannkanne (10 l) i sekk, 5x10 min, pause: gå ned og fyll opp vann, 80-90% av HF maks | 12 km jogg 60-80% av HF maks (rolig) | 1 x 30 min speedmarsj på asfalt, 80-95% av HF maks (uten sekk) | 150 min gange m/sekk 15 kg i ulendt terreng | Bakkeintervaller m/vannkanne i sekk (10 l), 4x15 min, pause: gå ned og fyll opp vann 80-90% av HF maks | 5km 70-85% av HF maks (moderat) | 1 x 40 min speedmarsj på asfalt, 80-95% av HF maks (uten sekk) |

Forklaring til programmet

Tilpasning:

Det er viktig at du nå selv tilpasser programmet noe. Om du må prioritere så velg da en egenskap som er viktig for deg å bedre (eks. Bytte ut en styrkeøkt med en ekstra utholdenhetsøkt). Det er lagt inn noen valgalternativer (FRI eller trening, LK eller Tempo), men velg annet om det passer deg bedre.

Testing i uke 20:

Tester gjennomføres ca 4-5 uker før opptaket. Dette for at du skal se hvordan du ligger an og kan deretter justere ved behov. Her bør kravene kunne oppnås relativt lett

Siste 4 uker:

De 3-4 siste ukene skal være med overskudd. Fokuser mest på svakhetene dine og oppretthold sekkegåing. Ta heller en dag ekstra fri enn en trening for mye. Det svært viktig at du er skadefri når du møter til opptak.

Event 1:

"Motivasjonsmarsj" (foreslått lørdag og søndag uke 21):

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 at 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 23):

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

Bakkeintervaller med vannkanne i sekk:

Her skal du finne en lang bakke eller topp som starter ved et vann eller bekk. Fyll opp en 10 liter kanne og ha den i sekken. Gå oppover i bra tempo i intervallene som ligger i programmet. Hell ut vannet (drikk noe også) og gå ned uten vekt. Fyll opp vannkanne nede og gå opp igjen. Det er for å unngå skader at du skal ha lett sekk nedover.

Gange med sekk:

Dette er VIKTIGE økter. Dersom du må kutte ut noen økter skal disse gjennomføres og ta heller bort en annen egenskap (styrke 1 eller 2, svømming). Du bør alltid prioritere gange med sekk da det gir deg utholdenheten du trenger samtidig som det øker din generelle kroppsstyrke.

Bevegelighet/stabilitet:

Om du skal trene noe ekstra så legg inn bevegelighet og øvelser for skulderstabilitet.

Fridag:

Det er viktig at du legger inn en hviledag om veldig sliten. Pass bare på at beina får hvile nok (en dag fri 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. Det er bedre å gi seg litt for tidlig enn for sent på øktene (eks vondt i kne → stopp).

Lett uke:

Du skal kun ha 4 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.

Utholdenhet:

Begynn pent med langturene, ha gode sko og gjerne velg turløyper heller enn asfalt. Gange med sekk gjennomføres med marsjstøvler. Tempoøkter skal gjennomføres på asfalt med marsjstøvler for å vende beina til hastighet på hardt underlag. Pass på å få i deg nok væske i etterkant av øktene også.

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.

Orientering:

Det foreslås å legge inn noe orientering i programmet ditt. Ta dette som en langkjøringsøkt (LK 3) når mulig. Da vil du både lære å navigere og får litt variasjon. Det vil være en fordel for deg å være god på kart og kompass.