



**FORSVARET**

## **Feltoperatør, treningsprogram**

[www.forsvaret.no/feltoperatør](http://www.forsvaret.no/feltoperatør)

[www.forsvaret.no/fjernoppklaring](http://www.forsvaret.no/fjernoppklaring)

[www.forsvaret.no/etterretning](http://www.forsvaret.no/etterretning)

## Treningsplan uke 1 - 12

Dette programmet skal være et hjelpemiddel for at du skal kunne stille bedre forberedt til seleksjon. Programmet er utviklet slik at du skal kunne trene deg opp til å bestå de fysiske minstekravene, samt fullføre seleksjonen.

Treningsplanen går over 12 uker, men vi anbefaler at du starter med opptrening i god tid før seleksjonen. Måten det gjøres på er at du starter på uke 1, deretter jobber deg fram til uke 12, for så å starte på uke 4 igjen. Denne syklusen fra uke 4 til 12 repeterer du helt til seleksjonen nærmer seg.

Uker	Periode	Belastning	Hovedområdet
1	Testperiode	Medium	Test deg opp mot de fysiske minstekravene
2	Tilvenningsperiode	Lett	Gjøre kroppen kjent med øvelsene, teknikk og treningsbelastning, lav belastning under denne perioden
3	Tilvenningsperiode	Lett	Gjøre kroppen kjent med øvelsene, teknikk og treningsbelastning, lav belastning under denne perioden
4	Treningsperiode	Hard	Øke styrke og utholdenhet
5	Treningsperiode	Medium	Øke styrke og utholdenhet
6	Treningsperiode	Hard	Øke styrke og utholdenhet
7	Treningsperiode	Medium	Øke styrke og utholdenhet
8	Treningsperiode	Hard	Øke styrke og utholdenhet
9	Treningsperiode	Hard	Øke styrke og utholdenhet
10	Treningsperiode	Medium	Øke styrke og utholdenhet
11	Testperiode	Medium	Gjennomfør en ny test opp mot minstekravene
12	Vedlikeholdsperiode	Lett	Vedlikeholde utholdenhet og muskulær styrke, fokusøker hvis det er noen av kravene du sliter med

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	<b>Test minimums- krav styrke</b>		<b>Test 3000m</b>		<b>Test svømming</b>	<b>Test 7km</b>	
2	<b>Styrke 1 12 reps (2RIR)</b>	<b>Løpeøkt 1 (8km) 60-82 % HF Sone 1-2 Borg skala &lt;13</b>		<b>Styrke 2 12 reps (2RIR)</b>		<b>Løpeøkt 3 (4x4) 82-92 % HF Sone 3-4 Borg skala 14-16</b>	<b>Styrke 3 (4RIR)</b>
3	<b>Styrke 1 12 reps (2RIR)</b>	<b>Løpeøkt 1 (8km) 60-82 % HF Sone 1-2 Borg skala &lt;13</b>		<b>Styrke 2 12 reps (2RIR)</b>	<b>Styrke 3 (4RIR)</b>	<b>Løpeøkt 3 (4x4) 82-92 % HF Sone 3-4 Borg skala 14-16</b>	<b>Løpeøkt 2 (45-60 min, 10-15kg i sekken)</b>
4	<b>Styrke 1 12 reps (2RIR)</b>	<b>Løpeøkt 1 (8km) 60-82 % HF Sone 1-2 Borg skala &lt;13</b>	<b>Løpeøkt 4 (8km) 82-87 % HF Sone 3 Borg skala 13-14</b>	<b>Styrke 2 12 reps (2RIR)</b>	<b>Styrke 3 (4RIR)</b>	<b>Løpeøkt 3 (4x4) 82-92 % HF Sone 3-4 Borg skala 14-16</b>	<b>Løpeøkt 2 (45-60 min, 10-15kg i sekken)</b>
5	<b>Styrke 1 12 reps (2RIR)</b>	<b>Løpeøkt 1 (10km) 60-82 % HF Sone 1-2 Borg skala &lt;13</b>		<b>Styrke 2 12 reps (2RIR)</b>	<b>Styrke 3 (4RIR)</b>	<b>Løpeøkt 3 (4x4) 82-92 % HF Sone 3-4 Borg skala 14-16</b>	<b>Løpeøkt 2 (60-120 min, 15-20kg i sekken)</b>
6	<b>Styrke 1 10 reps (2RIR)</b>	<b>Løpeøkt 1 (8km) 60-82 % HF Sone 1-2 Borg skala &lt;13</b>	<b>Løpeøkt 4 (8km) 82-87 % HF Sone 3 Borg skala 13-14</b>	<b>Styrke 2 10 reps (2RIR)</b>	<b>Styrke 3 (2RIR)</b>	<b>Løpeøkt 3 (5x4) 82-92 % HF Sone 3-4 Borg skala 14-16</b>	<b>Løpeøkt 2 (90-120 min, 15-20kg i sekken)</b>
7	<b>Styrke 1 10 reps (2RIR)</b>	<b>Løpeøkt 1 (10km) 60-82 % HF Sone 1-2 Borg skala &lt;13</b>		<b>Styrke 2 10 reps (2RIR)</b>	<b>Styrke 3 (2RIR)</b>	<b>Løpeøkt 3 (5x4) 82-92 % HF Sone 3-4 Borg skala 14-16</b>	<b>Løpeøkt 2 (90-120 min, 15-20kg i sekken)</b>

8	Styrke 1 10 reps (2RIR)	Løpeøkt 1 (12km) 60-82 % HF Sone 1-2 Borg skala <13	Løpeøkt 4 (8km) 82-87 % HF Sone 3 Borg skala 13-14	Styrke 2 10 reps (2RIR)	Styrke 3 (2RIR)	Løpeøkt 3 (5x4) 82-92 % HF Sone 3-4 Borg skala 14-16	Løpeøkt 2 (150-180 min, 15-20kg i sekken)
9	Styrke 1 8 reps (2RIR)	Løpeøkt 1 (12km) 60-82 % HF Sone 1-2 Borg skala <13	Løpeøkt 3 (5x4) 82-92 % HF Sone 3-4 Borg skala 14-16	Styrke 2 8 reps (2RIR)	Styrke 3 (2RIR)	Styrke 3 (3RIR)	Løpeøkt 2 (240 min, 10- 15kg i sekken)
10	Styrke 1 8 reps (2RIR)	Løpeøkt 1 (8km) 60-82 % HF Sone 1-2 Borg skala <13		Styrke 2 8 reps (2RIR)	Løpeøkt 1 (8km) 60-82 % HF Sone 1-2 Borg skala <13	Løpeøkt 2 (240 min, 10-15kg i sekken)	
11	<b>Test minimums- krav styrke</b>		<b>Test 3000m</b>		<b>Test svømming</b>	<b>Test 7km</b>	
12	Styrke 1 8 reps (2RIR)	Løpeøkt 1 (8km) 60-82 % HF Sone 1-2 Borg skala <13		Styrke 3 (2RIR)	Løpeøkt 1 (8km) 60-82 % HF Sone 1-2 Borg skala <13		

## Styrke 1

## Styrke 2

## Styrke 3 - Kroppsvekt

Knebøy	Markløft
Hoftehev med stang	Step-up på boks
Benkpress	Hantel brystpress
Skulderpress med hantler	En armsroing med hantler/kabel
Hang-ups	Sidehev med hantler
Omvendt flies	Rygghev
Sideplanke (kjerne)	Mountain climbers (kjerne)

Hang-ups bredt grep (overtak)
Push-ups
Omvendt roing
Nordic hamstring
Dips
Bekkenløft
Rygghev
Sit-ups
Bulgarsk utfall
Diagonalløft

### Utførelse:

Oppvarming: Gjennomfør 2-3 serier med lav belastning (bygg deg opp til vekten du skal trene på).

Sørg for å varme opp godt før du begynner på tyngre belastning.

Styrke 3 gjennomføres med kroppsvekt, så antall repetisjoner styrer belastningen.

**Serier:** 3 serier på den vekten du skal trene på.

**Repetisjoner:** Som beskrevet på hver økt.

**RIR (Repetisjoner I Reserve):** Det betyr at du skal kunne ta det antallet repetisjoner som er oppgitt, og ha antallet RIR til gode. Du må da justere vekten slik at du ikke løfter for tungt eller for lett. Eksempel: Hvis du stopper på 10 reps, men kunne tatt 12 reps, da har du 2 RIR, hvis du kunne tatt 14 reps, har du 4 RIR.

**Pause:** 90-120 sekunder mellom hvert sett og hver øvelse.

## **Løpeøkt 1 - Rolig langkjøring**

### **Utførelse:**

Det anbefales å variere underlaget slik at belastningen blir mindre. Grusveier og skogstier er gode alternativer til asfalt.

## **Løpeøkt 2 – Rolig gange med sekk**

### **Utførelse:**

Legg gjerne inn bruken av kart og kompass i disse øktene. Det er en fordel å ha kjennskap til bruken av dette før du møter på seleksjon. Start med lett belastning i sekken og prøv å unngå alt for ulendt terreng. Hvis du vil trene med sekk i motbakke, fyll sekken med stein eller vann, gå opp, for så å helle det ut før du går ned. Dermed slipper du mye påkjenning for knea på tur ned.

## **Løpeøkt 3 – Intervaller**

### **Utførelse:**

Sørg for at du er god og varm før du gjennomfører intervallene. Gjerne gjennomfør et par stigningsdrag for å få opp pulsen før du begynner. Et drag varer i 4 minutter, og du skal gjennomføre 4 eller 5 drag avhengig av hvilken økt du er på.

## **Løpeøkt 4 – Hard langkjøring**

### **Utførelse:**

Hensikten med disse øktene er å kunne holde intensiteten og tempoet oppe over lengre tid. Disse øktene kan sammenlignes med pakkingsløpet som er et av minstekravene på seleksjonen. Kravet på seleksjonen vil være å gjennomføre 7 km med en sekk på 22 kg på under 49 min. Derfor kan en av løpeøktene i tidsrommet uke 9-11 gjennomføres med en sekk på rundt 10-15 kg, for å kjenne på følelsen av å løpe med sekk. Unngå asfalt, finn heller en kupert tursti.

## **Informasjon**

### **Intensitetsstyring:**

Hvis du benytter deg av pulsklokke under intervallene, husk at pulsen trenger litt tid til å stabilisere seg. Noe som og kan hjelpe deg med å styre intensiteten er snakketerskelen. Når du jobber deg over 15 på borg skala, puster du så mye at det blir vanskelig å si sammenhengende setninger.

### **Intensitet:**

Med øktene følger det med en henvisning til hvilken intensitet du skal holde. Vi anbefaler å følge disse så godt som mulig. Dette for å få best og rett utbytte av ukene, samt for å styre den totale belastningen over tid. Gjennomfører gjerne en makspulstest før du starter på programmet. Dette vil gjøre det enklere for deg å holde deg innenfor intensitetssonene, slik at du ikke tar i for mye eller for lite under øktene.

% HF: Prosent av maksimal hjertefrekvens du skal ligge på under øktene.

Sone: Intensitetssonene du skal ligge på under øktene.

Borg skala: Brukes til å styre intensiteten på øktene. Den går fra 6 (hvile) til 20 (utmattelse), der 15 er snakketerskelen.

### **Belastning og tilpasning:**

Med all form for fysisk trening er det lurt å starte rolig. De første ukene er lagt opp slik at du skal kunne fokusere på teknikk samt at kroppen skal tilvenne seg belastningen. Hvis du trenger mer restitusjon, legg dette inn i programmet.

Søvn og ernæring er viktig å tenke på når du følger et treningsprogram. Tilstreb å få anbefalt mengde søvn (rundt 8 timer), drikk rikelig med vann og spis godt med mat. Dette vil hjelpe kroppen med å restituere fortære og du vil få større utbytte av treningen.

I løpet av tyngre treningsperioder bryter du ned immunforsvaret ditt, og i disse periodene kan du bli mer utsatt for sykdom og skader. Det er derfor viktig å ikke tvinge seg ut på trening hvis du kjenner på sykdom eller skader, da dette kan resultere i at restitusjonstiden din blir lengre og at du bryter kroppen unødvendig mye ned. Ta heller noen dager fri fra trening, slik at du er helt frisk når du starter igjen.

**Progresjon:**

Gradvis øk belastningen under øktene. Hvis du begynner for tungt for tidlig, kan dette resultere i unødvendige skader og overbelastning. Dette unngås med å starte på vekter som du kan håndtere uten problem. Teknikk og korrekt utførelse av øvelsene er det vi vil ha i fokus, belastningen kommer etter dette.

For at det skal bli enklere med progresjon fra uke til uke, anbefales det at du skriver en treningsdagbok. Dette vil hjelpe deg å velge rett belastning og systematisere progresjonen din.

**Oppvarming:**

Anbefaler at du bruker god tid på oppvarmingen. Dette er for å gjøre kroppen klar til å gjennomføre økten, samt minske sjansen for å bli skadet. Hopp tau, rolig jogg eller ro i 10-15 minutter før du kjører noen lette tøyøvelser. Deretter gjennomfører du noen oppvarmingssett på styrkeøvelsene. Bruk disse settene til å øve på teknikk før du starter på vekten du skal trene på.

**Teknikk:**

Når vi driver med styrketrening er teknikk noe vi alltid må ha i fokus. Bruk Olympiatoppen sine nettsider eller andre kilder til å gjøre deg kjent med de forskjellige øvelsene.

**Testing:**

Det er lagt opp to testuker under programmet. Her skal du kunne teste deg opp mot minimumskravene, samt se progresjonen din gjennom treningsprogrammet.

**Henvisninger:**

For å lese mer om trening og restitusjon kan du gå inn på Olympiatoppen sine nettsider. Der vil du finne mer informasjon om hvordan du får best mulig utbytte av treningen din.