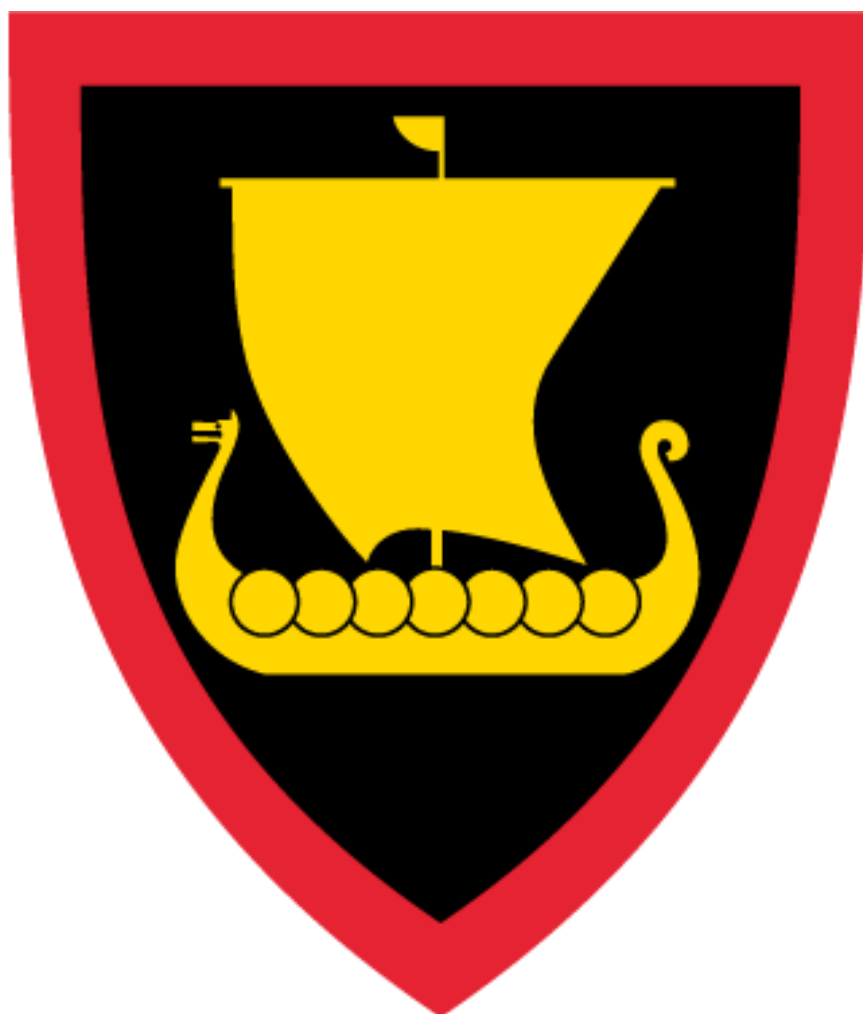




Respekt • Ansvar • Mot

Treningsprogram Telemark Bataljon HRS

12 uker mot opptak

2021



Treningsprogram Telemark Bataljon HRS

Innledning

Telemark bataljon HRS er spydspissen i Hæren. Som en del av avdelingen skal du være klar til å løse alle oppdrag, når som helst og hvor som helst. Den daglige tjenesten i Telemark Bataljon HRS stiller derfor store krav til både mental og fysisk robusthet. Hensikten med treningsprogrammet er å forberede kandidatene på de fysiske og mentale belastningene de kommer til å gjennomgå under og etter opptaket. Programmet er bygd opp som en periodeplan over 12 uker.

Fysisk minstekrav

Fysiske minstekrav for opptak og seleksjon i Telemark Bataljon er karakter 7 i Forsvarets fysiske tester. Gjennomføring og testresultater finner du på Forsvarets nettside.

	Kvinner	Menn
Medisinball (10 kg)	3.5 (meter)	4.8 (meter)
Stille lengde	2.05 (meter)	2.30 (meter)
Pull-ups	A-1	A-8
3000 meter	14:00 (min:sek)	13:00 (min:sek)
Pakningsløp 8 km*	54:00 (min:sek)	52:00 (min:sek)

*** 8 km pakningsløp med 25 kg sekk. Pakningsløpet er ikke et tilsetningskrav, men blir prioritert som en del av seleksjonen.**

I tillegg bruker Telemark bataljon egne kartleggingstester som du kan se under.

Etter 1 år i tjeneste i TMBN er målsettingen at du kan

	Kvinner	Menn
3 RM markløft	120 (kg)	120 (kg)
1 RM benkpress	70 (kg)	70 (kg)
Brutalbenk	12	12
Pull-ups /m 11,25 kg	2	2
300 meter sprint	49 sek	49 sek
Medisinball	4.6 (meter)	5.0 (meter)
Stille lengde	2.35 (meter)	2.40 (meter)
Hangups	A-7	A-10
3000 meter	13:00 (min:sek)	12:00 (min:sek)
Pakningsløp 8 km*	54:00 (min:sek)	52:00 (min:sek)



Treningsprinsipper

Rett trening til rett tid. Unngå overbelastning, tilstrebe 8 timer søvn hver natt, ha et sunt og variert kosthold. Sett deg oppnåelige langtidsmål.

Treningsintensitet

For å kontrollere den daglige treningsbelastningen bruker vi intensitetssonene:

- Lett
- Lett/Middels
- Middels/Tung
- Tung

De dagene der du har høy belastning i tjeneste og middels/tung på periodeplan skal treningsintensiteten være middels. På denne måten kontrollerer du totalbelastningen og unngår unødvendige belastningskader som for eksempel beinhinnebetennelse, «runners knee» og akillessenebetennelse.

Skader

Skulle du være uheldig å bli skadet under treningsperioden er det viktig at du gjør nødvendige tiltak for å lege skadene. Beste skadeforebyggende tiltak du selv kan gjøre er å gjennomføre god oppvarming før hver treningsøkt. Gjennomfør alltid god generell og spesifikk oppvarming før du starter hovedaktiviteten. Du finner mange gode øvelser på skadefri.no eller i appen.

Oppvarming

Styrke: Generell og spesifikk oppvarming.

Eksempelvis før benkpress: 5 minutter med overkropp og skulder mobilitet. Deretter 3-4 sett i benkpress med gradvis oppbygging med belastning.

Løping: Generell og spesifikk oppvarming.

Langkjøring: For å øke blodsirkulasjonen og gjøre muskulaturen klar for økta bør du jogge i rolig tempo i minst 10 minutter.

Intervaller: Samme som langkjøring med inkluder 4-6 små drag med gradvis økende tempo.

Marsj: Gjennomfør dynamisk mobilitetsøvelser og rolig gange for å øke blodsirkulasjonen i beina før du setter i marsj med pakning. Velg en sekk med godt hoftebelte, og fordel vekten på en god måte.

Eksempel: 5-10 minutter med dynamisk mobilitetsøvelser. Deretter 10 minutter med pakning og utfører rolig marsj før du setter i gang med økten. Juster sekk etter behov.

Målsetting

- Du skal kunne marsjere over lengre distanser med tung pakning
- Du skal bestå fysiske minstekrav med god margin
- Du skal holde deg skadefri
- Du skal ha fysisk overskudd under og etter opptaket.

Det er ikke anbefalt å legge til flere øvelser eller treningsøkter i denne perioden.

Periodeplan

Planen du skal følge går over **12** uker frem mot opptaket. Det betyr at du bør begynne med treningen senest uke 8. Treningsprogrammet er strukturert i lette og tunge perioder. Dette er nødvendig for å gradvis øke den fysiske kapasiteten og unngå belastningskader.

Forklaring

Periodeplanen er bygd opp med 4 kjernedager, disse består av styrketrening, med og uten ekstra belastning, rolig og hurtig langkjøring, intervaller og marsj. I tillegg til disse har du aktivrestitusjonsdager som består av mobilitets- og basetrening.

Dersom det eksempelvis står «**SK U-R-Lang**» betyr dette at du i løpet av samme dag skal gjennomføre styrketrening kroppsvekt, deretter en rolig langkjøring iht. planene for hver enkelt kategori.

Uke	Intensitet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag/Søndag		Merknad
1	Tung	T1	M	T2	Fri	BA	Marsj	Rask gange 10 kg sekk 30 min	Testuke
2	Middels/ Tung	SK U-R-Lang	M	Fri	SB	BA	Marsj	Rask gange 10 kg sekk 90 min	
3	Tung	SK U-H-Lang	M	SK U-Int	BA	SB	Marsj	Rask gange 15 kg sekk 2 timer	
4	Lett/ middels	SK U-R-Lang	M	SK U-Int	BA	SB	Marsj	Rask gange 15 kg sekk 2-3 timer	Restitusjonsuke
5	Lett/ middels	SK U-R-Lang	M	SK U-Int	BA	SB	Marsj	Rask gange 17 kg sekk 3-4 timer	
6	Middels/ Tung	SK U-R-Lang	M	SK U-Int	BA	SB	Marsj	Rask gange 17 kg sekk 3-5 timer	
7	Tung	SK U-H-Lang	M	SK U-Int	BA	SB	Marsj	Rask gange 20 kg sekk 4-5 timar	
8	Lett/ middels	SK U-R-Lang	M	SK U-Int	BA	SB	Marsj	Rask gange 20 kg sekk 3-4 timar	Restitusjonsuke
9	Lett/ middels	SK U-R-Lang	M	SK U-Int	BA	SB	Marsj	Rask gange 22 kg sekk 4-5 timar	
10	Middels/ Tung	SK U-R-Lang	M	SK U-Int	BA	SB	Marsj	Rask gange 22 kg sekk 5-6 timar	
11	Tung	SK U-H-Lang	M	SK U-Int	BA	SB	Marsj	Rask gange 25 kg sekk 5-7 timar	
12	Lett	SK U-R-Lang	M	U-Int	BA	SK	Marsj	Rask gange 25 kg sekk 4 timar	Restitusjonsuke

Testdag 1 (T1)

Denne dagen skal du gjennomføre Forsvarets fysiske tester.

- Hangups
- Medisinballstøt
- Stille lengde
- 3000 meter (7,5 runder på friidrettsbane)

Testdag 2 (T2)

Denne dagen skal du gjennomføre bataljonens kapasitetstester

- 3 repetisjon maksimum (RM) markløft
- 1 RM benkpress
- Max rep brutalbenk
- Max rep pull-ups /m 11.25 kg belastning

Styrketrening Kroppsvekt (SK)

Pri	Øvelse	Repetisjoner	Serier	Pause
1	Pulls-ups	Maksimalt	3	60-120 sek
1	Pushups	Maksimalt	3	60-120 sek
1	Box jumps	45-120 sek	3	60-120 sek
1	Pushups	Maksimalt	3	60-120 sek
2	Nordic hamstring	5 til 10	3	60-120 sek
2	Copenhagen adductors	10-30 sek	3	60-120 sek
2	Tåhev	30	3	60-120 sek

Styrketrening med belastning (SB)

Styrketrening med belastning (SB)			Repetisjoner/ serier		Pause
Pri	Øvelse	Alternativ øvelse	Uke 1,4,5,8,12	Uke 2,3,6,10	
1	Knebøy	Goblet squat*	10-15 x 3	6-8 x 3	60-120 sek
1	Markløft	Good mornings*	10-15 x 3	6-8 x 3	60-120 sek
1	Benkpress/skråbenk	Pushups*	8-12 x 3	6-8 x 3	60-120 sek
1	Gående utfall	Gående utfall*/**	20 x 3	20 x 3	60-120 sek
2	Kabel flys	Flys**	10-15 x 3	8-12 x 3	60-120 sek
2	Stang roing	Bravo-hangups*	10-15 x 3	6-8 x 3	60-120 sek
2	Chinups		6-12 x 3	6-8 x 3	60-120 sek
2	Dips stativ med vektbelte	Dips på stol eller benk***	8-12 x 3	6-8 x 3	60-120 sek

* Med sekk eller lignende

** Manualer eller tilsvarende

*** Vekter på fang

Utholdenhet

	Uke 1-4	Uke 5-8	Uke 9-12	Pause
Rolig langkjøring U-R-Lang	8-20km	8-20km	8-20km	
Hurtig langkjøring U-H-Lang	6-12km	6-12km	6-12km	
Intervall (U-Int)	500/1000/2000/1000/500 (meter)			45-120 sek
Intervall (U-Int)	6x 800 meter	8x 800 meter	6x 1000 meter	60-120 sek
Intervall (U-Int)	4 x 4 minutter	5 x 4 minutter	5 x 5 minutter	60-120 sek
Intervall (U-Int)	20-30 drag på 45 sek	20-30 drag på 45 sek	20-30 drag på 45 sek	15 sek

Basistrening (BA)

Øvelser	Repetisjoner	Serier	Pause
Planke	45-90 sek	3	30 sek
Sideplanke	30-60 sek	3	30 sek
Russian twist	20-30 reps	3	30 sek
Rull out	10-20 reps	3	30 sek
Situps i skråbenk	10-30 reps	3	30 sek
Supermann	20 reps	3	30 sek
Hengede beinløft (toe to bar)	6-15 reps	3	30 sek

Mobilitet (M)

I mobilitetsøktene skal du fokusere på aktiv bevegelse. Lag deg et program som varer i ca. 20-30 minutter. Øvelser finner du på skadefri.no og Olympiatoppen sine hjemmesider. Søk på mobilitet eller aktiv bevegelse.

***PS!** Skadefri finnes også som applikasjon til iPhone og Android. Her finner du raskt og enkelt en rekke varierte øvelser. Anbefales på det sterkeste.*

Henvisninger

A: Fysiske tester

forsvaret.no/krav/fysiske-tester-i-forsvaret

B: Mobilitetsøvelser

[Skadefri.no](https://skadefri.no)

Skadefri App

C: Olympiatoppen

[Olympiatoppennvideo.no/video/192303-aktiv-bevegelse#chapter-17](https://olympiatoppennvideo.no/video/192303-aktiv-bevegelse#chapter-17)

Avkrysning gjennomførte økter

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag/Søndag	Merknad
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Telemark bataljon ønsker deg lykke til med forberedelsene.