



VIL DU BLI

MARINEJEGER?

Prøv vårt treningsprogram

FORSVARET

Om treningsprogrammet

Dette programmet skal hjelpe deg til å stille bedre forberedt til marinejeger-opptaket. Med gode forberedelser reduserer du risikoen for skader og får bedre forutsetninger for å gjennomføre seleksjon. Det baserer seg på arbeidskravene som stilles til seleksjon, utdanning og operativ tjeneste.

Tjenesten i marinejegerkommandoen er fysisk og mentalt krevende. Arbeidsoppgavene til en marinejeger er svært ulike. Det betyr at du må ha en robust og allsidig fysikk som mestrer ulike situasjoner. Er du tilstrekkelig trent, klarer du å prestere bedre og ha mentalt overskudd – i tillegg til at du reduserer risikoen for skader.

En viktig del av det fysiske grunnlaget må legges i god tid før opptaket. Flere av dem som ryker underveis oppgir at de har startet opptreningen for sent og trener for hardt for tidlig slik at de får belastningsskader. Dette treningsprogrammet gir deg en hensiktsmessig utvikling i de siste månedene mot opptaket og har en varighet på 20 uker.

Les godt gjennom programmet før du setter i gang.

Testing

Treningsprogrammet starter med en testuke for at du kan vurdere din egen fysiske evne. Testene er de samme som du møter på opptaket, og skjer tre ganger i løpet av treningsprogrammet for at du kan sjekke utviklingen din.

Merk at den første gangen testene gjennomføres spres de utover flere dager for å redusere belastningen. På selve opptaket gjøres testene rett etter hverandre med korte pauser. Det betyr at det er ikke godt nok å akkurat klare 45 push ups: Du må klare å utføre 45 push ups etter å ha løpt en 5000 m med pakning samt ha gjennomført øvrige styrketester.

Statistikken viser at de som kommer gjennom hele utdanningen har rundt 20% høyere kapasitet enn hva minstekravene tilsier. Det betyr at du bør klare minstekravene med god margin.

Tren på å gjennomføre øvelser med god teknisk gjennomføring. Også når du blir sliten. Ikke tren på svømming og aktiviteter under vann alene. Når du trener på undervannssvømming skal en makker være tett på deg til enhver tid for å kunne hjelpe deg i tilfelle noe skulle skje.

FORBEREDELSE TIL OPPTAK

Øvelse	Minimumskrav	Testbeskrivelse
Løping 5000 m med sekk	25:00	5000 meter med 9 kg sekk iført idrettstøy og joggesko.
Kroppshevning (Pulls-ups)	8 stk	Gjennomføres i bom med overtak og skulderbreddes avstand mellom hendene. Godkjent hang-up er når kandidaten trekker seg opp fra utgangsposisjon, med en strak kropp og strake armer, til haka er over bommen. Det presiseres at kroppen skal være strak og haka skal være helt over for å få godkjent gjennomføringen.
Armhevninger (Push-ups)	45 stk	Skal gjennomføres sammenhengende, med maksimalt 2 sekunder pause i øvre eller nedre posisjon. Godkjent push-up er når kandidaten har strake armer i øvre posisjon og kontakt med kontrollørens hånd (denne er plassert i åpen posisjon på bakken midt mellom bryst muskulatur) i nedre posisjon. Videre skal kandidaten ha strak kropp gjennom hele gjennomføringen, og skulderbreddes avstand mellom hendene.
Brutalbenk	14 stk	Testen er ment som et mål på styrke i mage og hoftebøyer. Du starter hengende med 90 grader i knær og rak hofte. En løkke med 10 cm i diameter skal holdes med 3 fingre i bakhodet under hele øvelsen. Overkroppen skal løftes til begge albue berører rett under kneskålen. Alle repetisjoner skal gjennomføres med god kontroll. Løftene underkjennes om du ikke kommer oppunder knærne med begge albue, om du ikke lenger klarer å holde setet i mot platen eller om du «spretter» mot platen med ryggen. Maks 1 pause à 3 sekunder tillates.
Svømming 400 m	10:00	Valgfri teknikk, gjennomføres i 25 m basseng. Start med hånd på bassengkant. Fraspark aksepteres ved start og vendinger. Svømmebriller er ikke tillatt.
Svømming under vann 25 m	Bestått	Start i vannet med hånd på bassengkant, hele kroppen skal være under vann til man har kontakt med bassengkant på motsatt side, etter 25 meter. Valgfri teknikk, og fraspark på bassengkant under vann ved start aksepteres.
Livredningstest	4:30	Se instruksjonsvideo: https://www.youtube.com/watch?v=3cHSYMCNxQI
Gåing med sekk 15 km	2,5 t	Det gjennomføres en gå-test med sekk i variert terreng (grusvei). Testen gjennomføres med 20 kg sekk pluss våpen, og en skal gå 15 km på under 2,5 timer (minst 6 km/t). Valgfrie militære støvler (individuellt).



Periodisering og progresjon

Treningsprogrammet er delt inn i faser med bestemte fokusområder, gjerne kalt periodisering. I de første ukene skal du:

- tilvenne kroppen belastning
- sørge for god tilpasning av belastning
- lære teknikk/øvelser gjennom større variasjon
- flere repetisjoner
- ha noe lavere belastning

Treningsprogrammet tar like fullt utgangspunkt i at man har et godt treningsgrunnlag ved oppstart.

Så rettes programmet seg mer spesifikt mot de kravene som stilles (økt mengde, mer marsjing med sekk, funksjonell styrke). Belastningen økes gradvis gjennom tilpasning av f.eks. intensitet, varighet eller antall kilometer. En steg-vis progresjon er viktig for å sikre riktig utvikling over tid. Starter du ut for hardt eller hopper over noe av treningen på veien, økes sjansen for belastningsskader. Skal du lykkes, bør du følge oppsatt utvikling.

Ukene er satt opp med en gitt belastning som en del av periodiseringen. Disse bør overholdes. Det gjelder også de rolige ukene - de er viktig for å sikre tilstrekkelig restitusjon. En vanlig feil er å trene for hardt for tett inn på opptak i håp om å gjøre det lille ekstra. Dette kan virke mot sitt mål. Den siste perioden før opptaket justeres derfor belastningen ned for å sikre overskudd.

Treningsfrekvens og økt-omfanget opprettholdes i stor grad, og det er totalvolumet som primært reduseres. Her er det tradisjonelt anbefalt å redusere volumet med 40-60%. Fokuser på god restitusjon gjennom tilstrekkelig med hvile, søvn, god ernæring og øvrige forberedelser som oppleves nødvendig.

Variasjon og spesifisitet

Variasjon og spesifisitet er to essensielle treningsprinsipper, men kan iblant også virke motstridende. Spesifisitetsprinsippet bygger på at trening skal være mest mulig lik det du skal gjøre, for å prestere best mulig. Du blir altså god på det du trener på. Hva som anses å være spesifikt avhenger litt av hvilke variabler man tar i betraktning. Spesifikk trening kan være så mangt for en marinejeger og kan rette seg mot hvilken belastning man bærer, fottøy og underlag eller forhold som omhandler muskelbruk, kontraksjonshastighet og bruk av ulike energisystemer.

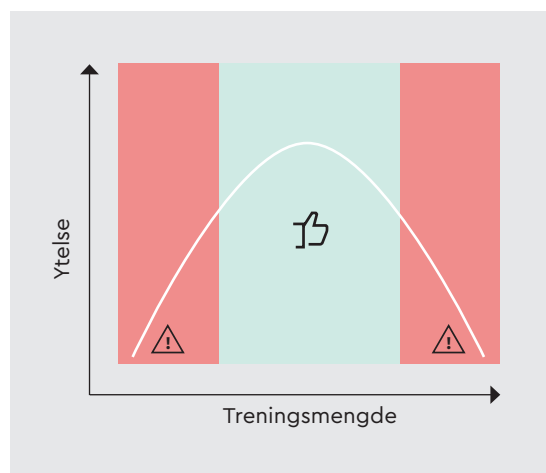
Variasjon på sin side, er også viktig både for treningseffekt, motivasjon og reduserer skaderisiko. Variert trening gir et godt grunnlag for å tåle mer intensiv og spesifikk trening. Vi anbefaler at du stiller til opptak med et robust og variert treningsgrunnlag.

I den innledende fasen av treningsprogrammet er det variert trening for å kunne ha et relativt høyt treningsvolum. Deretter blir volumet stadig større på den spesifikke treningen som for eksempel lange marsj/tur med sekk, langturer og svømmøkker. Mye av utholdenhetstrening er derfor lagt opp som vekt bærende aktivitet for å sikre høyere grad av spesifisitet i siste fase av programmet.

I tillegg er det en kombinasjon av kort- og intervaller og langkjøring. Test ut ulikt terreng og underlag for å tilpasse deg å mestre skog, fjell og fjære. Husk å bruk egnet skotøy og gå disse godt inn før opptaket. Ha gjerne en fast runde som du kontrollerer tid, opplevd anstrengelse og puls som en standardisert økt for å følge utviklingen utover testperiodene.

Tilpasning og individualisering

Treningsprogrammet prøver å optimalisere treningsbelastningen og gi deg en systematisk utvikling over tid. Det er derfor viktig at du følger programmet etter beste evne. Samtidig er programmet ikke spesialdesignet for dine forutsetninger og tar ikke høyde for individuell dagsform. Det er derfor viktig at du selv tilpasser programmet etter eget utgangspunkt (kapasitetsanalyse), dagsform, treningsmuligheter og totalbelastning i hverdagen.



Etter å ha gjort testene den første uka bør du vurdere om det er særskilte egenskaper du behøver å jobbe ekstra med. En av øktene hvor du allerede har en tilstrekkelig kapasitet kan eventuelt byttes ut, men vær forsiktig med å legge til alt for mange ekstra økter i programmet.

Det er også viktig at du gjennomfører økter på dager hvor du ikke føler deg på ditt beste. Hvor denne balansegangen går er vanskelig å vite eksakt og er noe som også må trenes på.

Som en tommelfingerregel kan vi gjerne si at hvis man opplever seg mer sliten enn normalt/forventet tre økter etter hverandre, kan det være gunstig å tilpasse programmet. En økt eller to er gjerne innenfor normalvariasjon. Vær ekstra oppmerksom på om det er

GRAD AV OPPLEVD RESTITUSJON		FORVENTET TRENINGSEFFEKT
10	HELT RESTITUERT OG UTHVILT. SVÆRT ENERGISK/TOPPFORM.	
9		FORVENTER Å PRESTERE GODT
8	GODT RESTITUERT OG UTHVILT. GANSKE ENERGISK.	
7		
6	OVER MIDDELS RESTITUERT OG UTHVILT.	
5	TILSTREKkelig RESTITUERT OG UTHVILT.	FORVENTER Å PRESTERE PÅ DET JEVNE
4	DELVIS RESTITUERT OG UTHVILT.	
3		
2	IKKE SÆRLIG RESTITUERT. GANSKE SLITEN.	
1		FORVENTER Å PRESTERE UNDER MIDDELS
0	VELDIG LITE RESTITUERT. SVÆRT SLITEN.	

PRS-skala modifisert etter Laurent et al., 2011

en betydelig økning i hvilepuls, innsats for å gjennomføre en standardisert oppvarming eller treningsøkt. Opplevs samtidig et fall i prestasjonsnivå og økt opplevd utmattelse etter økta kan dette være indikasjoner på at det foreligger behov for å justere. Bruk gjerne PRS-skalaen for å vurdere restitusjonstilstand før gjennomføring av økta.

Ved sykdom skal programmet tilpasses. Unngå alltid trening med feber. Ved mildere sykdomssymptomer kan du ofte trene rolige utholdenhetsøker eller basisstyrke. Har du derimot skader vil dette være veldig individuelt. Undersøk med lege eller fysioterapeut ved behov, men i mange tilfeller vil lett aktivitet faktisk være å anbefale for å øke sirkulasjon og restitusjonsprosessene. Dette avhenger av skadens omfang. Opplever du at smertene øker betydelig etter treningen eller forverres fra gang til gang, bør denne bevegelsesformen eller øvelsen trolig unngås.

Oppvarming

Start hver økt med en eller annen form for oppvarming avhengig av hva du skal trene. Hensikten er å forberede kroppen best mulig på den belastningen den utsettes for, heve kroppstemperaturen, forebygge/reducere risiko for skader, bedre prestasjonsevnen og treningsutbytte. Om du tar en rolig langtur, start gjerne med fem minutter med litt dynamisk oppvarming i tillegg til å ha progresjon på de første minuttene av økta.

Ved styrketrening kan du gjerne gjennomføre en generell del med 5-10 minutter med rolig aktivitet før du går over i noen aktiveringsøvelser før du til slutt gjennomfører en spesifikk del før den aktuelle øvelsen du skal gjennomføre. Har du knebøy på programmet, ikke gå rett på 8 repetisjoner med høy belastning. Bruk 2-3 sett mellom 50-85% av den aktuelle belastningen du skal opp på før første tellende sett.

Ved intervalløker bør du gjennomføre et oppvarmingsdrag på moderatbelastning med 1-2 minutters varighet. Alternativt kan de første dragene være noe mer kontrollert eller har en lett progresjon avhengig av hvilken type treningsform du benytter deg av. Jo hardere trening du skal gjennomføre, desto mer omfattende bør oppvarmingen gjerne være. Dette gjelder både styrke og utholdenhetsøker.

Belastning- og intensitetsstyring

Intensitetsstyring er viktig for å kontrollere treningsbelastningen, og sørge for at du får det treningsstimuli som ønsket. Dette blir viktigere jo større treningsmengde du får.

Gjennomfører du den rolige treningen litt for hardt, ender du gjerne opp med at den harde treningen ikke vil ha det ønskede nivået. Da vil også totalbelastningen økes. Vi skiller overordnet mellom belastning- og intensitetsstyring for utholdenhet og styrke. Bare for utholdenhetstrening finnes det mange ulike parametere. Det enkleste verktøyet er hjertefrekvens/puls. Det er mest hensiktsmessig å bruke dette som et supplement til subjektiv opplevelse i kroppen og hastighet. Klokker er ingen fasit, men kan være et nyttig verktøy.

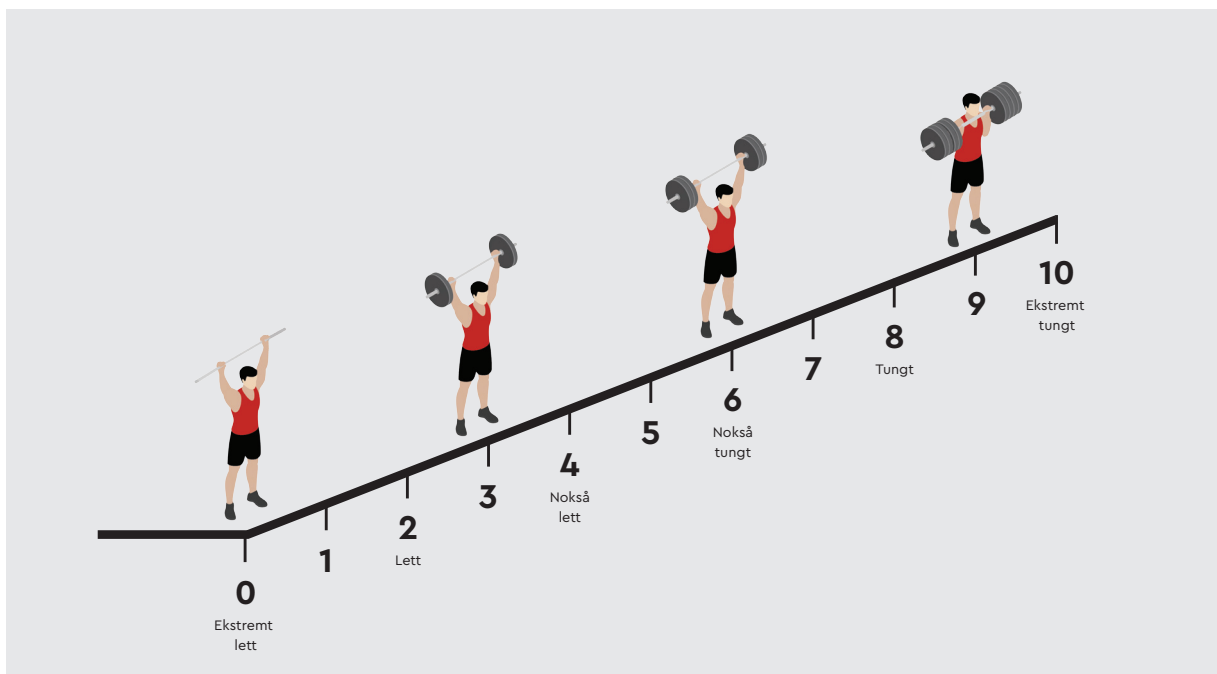
AEROB INTENSITETSSONER (OLYMPIATOPPEN)					
Intensitet	Laktat	% VO2 max	% HF max	Eks: 200 i HF max	Opplevd anstrengelse
I-1	>1,5	40	58	116	Lav intensitet. Opplevs lett. "Snakketempo", evner å kommunisere fullstendige setninger
		65	72	144	
I-2	1,6	65	72	145	Lett anstrengende. Evner å si kortere setninger.
	2,4	80	82	164	
I-3	2,5	80	82	165	Moderat anstrengende, andpusten, uten melkesyre.
	4	87	87	174	
I-4	4,1	87	87	175	Krevende. Opplevelse av melkesyre, men forsvinner i pausen.
	4,9	94	92	184	
I-5	>5	94	92	185	Maksimal innsats.
		100	97	200	

HF = hjertefrekvensen, VO2 max = maksimalt oksygenopptak

For eksempel kan du oppleve en høyere puls etter sykdom eller hvile og det er flere forhold som må tas i betraktning. Puls kan være fint å bruke på øker med rolig og moderat belastning. Ved svært harde og korte intervalløker med under to minutters varighet vil ikke pulsen rekke å stige nok til å være representativ for den faktiske belastningen kroppen utsettes for. Da er det gunstigere å benytte seg av en faktisk belastning og opplevd anstrengelse. Merk faktiske pulsverdier er individuelt og avhengig av fysisk

form og makspuls (makspulsen reduseres med økende alder) noe som er bakgrunn for at pulsverdiene også er oppgitt i % av makspuls. Verdiene blir derfor relative i forhold til personens maksimale hjertefrekvens. Det er derfor lurt å gjennomføre en makspulstest om du ikke har gjort det.

For styrketrening finnes det også ulike metoder for belastningsstyring. Repetisjoner i reserve (RIR), opplevd belastning (RPE) og % av en maksimal belastning (RM) fra en tidligere øvelse er alle utbredte. I dette programmet benytter vi oss primært av RIR og RPE. Hvis programmet spesifiserer at du skal gjennomføre en øvelse på 12 reps med RIR 3 betyr dette at du skal kunne ta det antall repetisjoner som står (12) og ha 3 repetisjoner til gode når du har gjort 12 reps. Det vil si at du hadde evnet å gjøre 15 repetisjoner om du skulle presset deg til total utmattelse. Bruk av RIR kan være litt krevende de første gangene, men du blir gradvis bedre til å estimere hvor mange du potensielt kunne tatt. For økter med hensikt å trene maksimal styrke har vi 1-3 repetisjoner i reserve, mens vi ved hensikt å øke muskelvekst tradisjonelt må litt nærmere utmattelse for optimal effekt. RPE skalaen henvist under (hentet fra Robertson et al., 2003) vil opplevd belastning på en skala fra 0-10.



Restitusjon

Trening i seg selv er belastende og har en nedbrytende effekt på kroppen. Det er først ved tilstrekkelig restitusjon gjennom ernæringstiltak, hvile og søvn at man gjenoppbygger kroppen og for utbytte av treningen. Det er derfor minst like viktig å være god på restitusjon som trening.

Mange er flinke til å trene hardt, men prioriterer ikke søvn og hvile tilstrekkelig. Det kan være krevende for mange og en form for mental trening å tørre å hvile nok. Søvnunderskudd kan øke risiko for skade og sykdom. På generelt grunnlag anbefales det å ha god søvnhygiene og en jevn søvnrutine på mellom 7-9 timer. Sliter du med lang innsovningstid så prøv å unngå bruk av skjerm siste tiden før leggetid, tilstreb rolige omgivelser og unngå kaffe etter middag.

Ernæring og væskeinntak er en annen faktor som påvirker hvor hurtig kroppen bygger seg opp igjen. Start treningsøkter med gode energilagre og væskebalanse. På enkelte økter er det hensiktsmessig å trene på å gjennomføre øktene med lite søvn, på nattestid, med lite mat og drikke, men dette utgjør ikke majoriteten av øktene.

Et av de viktigste ernæringsmessige forholdene under trening er et tilstrekkelig væskeinntak. Drikk cirka en liter per time. Inntaket bør være regelmessig, for eksempel 1-2 dl hvert 10-15 minutt. Ved økter over 1,5 time kan det være hensiktsmessig å få i seg næring. Ved lavere intensiteter kan du trene på å innta ulike matvarer, men ved moderat-høy belastning er det inntak av karbohydrater som er sentralt. Dette kan være saft, sportsdrikk, bar, banan, brødskive, bolle eller lignende som er ganske enkelt å innta og relativt skånsomt for magen.

Etter trening er det viktig å få i seg tilstrekkelig med væske. Innta gjerne mellom 0,5-1 liter innen en time etter treningsøkten. Behovet både under og etter trening vil naturligvis varierer avhengig av kroppsstørrelse, kroppssammensetning, individuelle svetteforhold, intensitet, temperatur, luftfuktighet, med mere. Det vil være svært nyttig å få i seg litt ekstra med salter da salt er en av de viktigste mineralene for rehydrering. Etter trening er det også viktig å få i seg et inntak av proteiner og karbohydrater, gjerne innen 30 min etter trening før et større måltid inntas innen to timer. Relativt hurtig inntak etter trening blir viktigere jo større totalbelastningen og treningshyppigheten er for å fremskynde restitusjonsprosessen. Med en kroppsvekt på mellom 70-90 kg vil proteinbehovet ligge på rundt 10-20 gram og 1 gram karbohydrat per kilo kroppsvekt personen besitter. Behovet vil f.eks. dekkes ved å drikke en halv liter sjokolademelk og spise en banan for å illustrere et eksempel. For øvrig råd om trening og ernæring se [Olympiatoppens faktaark om ernæring](#).

Mentale forberedelser

Før du møter på opptaket er det lurt å reflektere litt hvorfor du ønsker å bli marinejeger og hva som er den bakenforliggende motivasjonen. Motivasjon kommer til å bli satt på prøve gjentatte ganger på opptaket så vel som i forberedelsesperioden. Hvordan man møter disse utfordringene er i stor grad trenbart. Kandidatenes nedlagte forberedelser samsvarer ofte godt med hvordan de presterer. Som nevnt gjentatte ganger er det derfor viktig å forberede seg på mer enn bare det fysiske.

Forbered deg på de utfordringer du tenker du kan møte av fysiske og mentale anstrengelser, klimatiske forhold, tren før frokost, når du er sliten, sulten, legg inn tempovariasjoner, ulikt terreng, med lite søvn eller lignende. Bli kjent med hvordan du reagerer når du er fysisk og mentalt utmattet. Lær deg å trives i ukomfortable situasjoner.

Mange velger å distrahere seg selv ved å høre på musikk fra det monotone stimuli man opplever på en lang marsj alene. Det er ikke nødvendigvis det lureste. Ta eierskap til prosessen og still godt forberedt på trening, lag deg gjerne konkrete arbeidsoppgaver og ha god kvalitet og fokus på tekniske elementer under gjennomføring. Evaluer etter gjennomføringer og noter gjerne treningsdagbok for å kontrollere utvikling. Samtidig er det viktig å innse at man ikke kan kontrollere alle forhold.

Avslutningsvis er det også viktig å huske at det sjelden er fordelaktig å tenke opptak 24-timer i døgnet. Mental restitusjon og avkobling er en sentral ferdighet å trene på.



Besøk nettsiden og
last ned programmet