

GRUNNLEGGANDE TRENINGSPROGRAM

Løping er basis for all aktivitet

Mye av aktiviteten på Marinejegerkurset inneholder løping. Intensiv løpsaktivitet under Marinejegerkurset vil erfaringsmessig medføre belastningsskader i ankler og knær på personer som ikke er tilstrekkelig godt trent.

Svømming, sykling og trening med vekter gir også verdifull trening som forberedelse til Marinejegerkurset, men det er KUN løping og gåing som gjør bena i stand til å takle aktiviteten på Marinejegerkurset.

Du må også være godt vant med å løpe og gå med militærstøvler forut for Marinejegerkurset. Gå til anskaffelse av eksempelvis militærstøvlen Alfa M-77 eller tilsvarende.

Målsetting

Målsettingen for løping i Grunnleggende treningsprogram er å kunne løpe 27 kilometer i uken. Når denne målsettingen er nådd, vil du være forberedt til å starte på Videregående treningsprogram som har 54 kilometer i uken som målsetting.

Løping

Uke 1	Mandag pace 5 min.	Tirsdag 10,5 km	Onsdag 3,5 km	Torsdag 3,5 km	Fredag 3,5 km
Uke 2	Mandag pace 5 min.	Tirsdag 10,5 km	Onsdag 3,5 km	Torsdag 3,5 km	Fredag 3,5 km

Uke 3

Ingen løping (svømming, sykling, styrketrening med kroppsvekt)

Uke 4	Mandag pace 5 min.	Tirsdag 15 km	Onsdag 5 km	Torsdag 5 km	Fredag 5 km
Uke 5	Mandag 19 km/uke	Tirsdag 3,5 km	Onsdag 5 km	Torsdag 7 km	Fredag 3,5 km
Uke 6	Mandag 19 km/uke	Tirsdag 3,5 km	Onsdag 5 km	Torsdag 7 km	Fredag 3,5 km
Uke 7	Mandag 27 km/uke	Tirsdag 7 km	Onsdag 7 km	Torsdag 8 km	Fredag 5 km
Uke 8	Mandag 27 km	Tirsdag 7 km	Onsdag 7 km	Torsdag 8 km	Fredag
Uke 9	Mandag 27 km/uke	Tirsdag 7 km	Onsdag 7 km	Torsdag 8 km	Fredag 5 km

Styrketrening

Uke 1	Tirsdag 4x15 push-ups	Torsdag 4x20 sit-ups	Søndag 3x3 pull-ups
Uke 2	Tirsdag 5x20 push-ups	Torsdag 5x20 sit-ups	Søndag 3x3 pull-ups
Uke 3	Tirsdag 5x25 push-ups	Torsdag 5x25 sit-ups	Søndag 3x4 pull-ups

Uke 4	Tirsdag 5x25 push-ups	Torsdag 5x25 sit-ups	Søndag 3x4 pull-ups
Uke 5	Mandag 6x25 push-ups	Onsdag 6x25 sit-ups	Fredag 3x5 pull-ups
Uke 6	Mandag 6x25 push-ups	Onsdag 6x25 sit-ups	Fredag 3x6 pull-ups
Uke 7	Mandag 6x30 push-ups	Onsdag 6x30 sit-ups	Fredag 3x8 pull-ups
Uke 8	Mandag 6x30 push-ups	Onsdag 6x30 sit-ups	Fredag 2x10 pull-ups
Uke 9	Mandag 6x30 push-ups	Onsdag 6x30 sit-ups	Fredag 3x10 pull-ups

MERK: For å oppnå best resultat skal du veksle mellom øvelsene. Kjør et sett med push-ups, deretter et sett med sit-ups etterfulgt av et sett med pull-ups og et sett med dips. Du skal ikke hvile mellom settene.

Svømming

Uke 1: Svøm kontinuerlig i 15 minutter 3 økter/dager

Uke 2: Svøm kontinuerlig i 15 minutter 3 økter/dager

Uke 3: Svøm kontinuerlig i 20 minutter 3 økter/dager

Uke 4: Svøm kontinuerlig i 20 minutter 3 økter/dager

Uke 5: Svøm kontinuerlig i 25 minutter 3 økter/dager

Uke 6: Svøm kontinuerlig i 25 minutter 3 økter/dager

Uke 7: Svøm kontinuerlig i 30 minutter 3 økter/dager

Uke 8: Svøm kontinuerlig i 30 minutter 3 økter/dager

Uke 9: Svøm kontinuerlig i 35 minutter 3 økter/dager

Svømming er *ikke* bading! Ha alltid et mål for den svømmeøkten du skal utføre.

Veksle mellom brystsvømming og crawl etter en plan og ikke tilfeldig. Dersom du har enkel tilgang på basseng, svøm så ofte som mulig. Øv opp teknikken for crawl og tren på pusting til begge sider.

I uke 7 skal du kunne svømme 400 meter under 10 minutter. Forsøk å svømme 50 meter crawl på 1 minutt eller bedre.

Stretching

Forut for enhver treningsøkt er det svært viktig å strekke lett på muskler som skal benyttes.

Dette øker blod-gjennomstrømningen og gjør musklene smidigere slik at skader unngås.

Etter gjennomført treningsøkt setter du av 15 minutter for uttøyning. Tøy ut alle musklene i kroppen; fra nakke til ankler. Vær spesielt nøye med legg-, lår-, bryst-, rygg-, og skuldermuskler.

Tøy til det strammer godt- ikke tøy til det blir smertefullt. Hold spenningen i 10-15 sekunder. **INGEN BRÅ BEVEGELSER** (gynging).

Kosthold

Riktig kosthold er viktig for å oppnå best mulig resultat av treningen og for å oppnå muskeloppbygning og restitusjon. Karbohydrater, proteiner og fett er de tre energikildene.

Under trening skal ditt kosthold bestå av 50-70% karbohydrater, 10-15% proteiner og 20-30%

fett. Et kosthold rikt på karbohydrater (fire eller flere inntak om dagen) vil opprettholde din "kroppsenergi" gjennom ditt fysiske treningsprogram. Det går minst 20 timer å restituere en muskel under forutsetning av daglig tilførsel på omkring 600 gram karbohydrater.

Vi kan anbefale en sammensetning av poteter, pasta, bønner, grønnsaker med høyt innhold av stivelse, frukt og kornprodukter for å oppnå tilstrekkelig inntak av karbohydrater.

Få i deg rikelig med drikke, fortrinnsvis rent vann, er helt essensielt i forbindelse med hard fysisk trening. Du må drikke minimum fire liter vann om dagen. Det er viktig å drikke lite og ofte og før du føler tørst for å unngå forstyrrelser i veskebalansen (dehydrering).

Alkohol, koffein og tobakk øker kroppens behov for vann. Disse tingene er helseskadelige og vil uansett virke negativt inn på kroppens ytelser.

VIDAREGÅANDE TRENINGSPROGRAM

Du har nå forhåpentligvis vært gjennom det Grunnleggende treningsprogrammet eller du har drevet en del fysisk aktivitet og har 27 kilometer løping i uken ”i blodet”. Du er derfor klar til å starte på Videregående treningsprogram som har 54 kilometer i uken med løping som målsetting

Brukere

Videregående treningsprogram er ment for personer som driver regelmessig fysisk trening. Utøvere innenfor utholdenhetsidretter som svømming, løping, sykling, etc kan starte på dette programmet.

Programmet er også ment for personer som har gjennomført Grunnleggende Treningsprogram. Ikke start på dette programmet før du har fullført uke 9 i det grunnleggende treningsprogrammet.

Målsetting

54 kilometer i uken med løping.

Løping

Uke 10	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	31.5 km/uke	5 km	8 km	7 km	8 km	3,5 km
Uke 11	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	31.5 km/uke	5 km	8 km	7 km	8 km	3,5 km
Uke 12	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	36.5 km/uke	7 km	8 km	9,5 km	7 km	5 km
Uke 13	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	36.5 km/uke	7 km	8 km	9,5 km	7 km	5 km
Uke 14	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	40 km/uke	8 km	8 km	10 km	7 km	7 km
Uke 15	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	45 km/uke	8 km	10 km	10 km	10 km	7 km
Uke 16	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	54 km/uke	12 km	10 km	12 km	10 km	10 km

Gåing erstatter løping...

Etter uke 15 byttes 2 løpedager med gåing. De 2-3 første turene skal være omkring 5 km for å gå inn støvlene. Deretter økes distansen gradvis inntil du har nådd målsettingen som er 20 km og kan holde en hastighet av 5 km/time.

Det anbefales å gå på mykt underlag; grusveier, skogsstier og lignende. Gå med en liten ryggsekk (35-45 liter) med 10 kilo. Mot slutten av treningsperioden, før opptaket starter, bør du gjennomføre flere turer på 5-10 km i kupert terreng med inntil 30 kg i sekken.

Fokus

Før uke 16 er det ikke nødvendig å øke distansene på dine økter utover det som er oppgitt. Fokuser i stedet på tempoet når du gjennomfører 10 km løp med fokus på å presse tiden ned til 4:30/km eller bedre. Dersom du etter uke 9 foretrekker å øke distansene på dine økter så gjør det gradvis. Ikke øk distansen med mer enn 1,5 km fra dag til dag.

Styrketrening

Gjennomføres 3 dager i uken

Uke 10: 6x30 push-ups 6x35 sit-ups 3x10 pull-ups 3x20 dips

Uke 11: 6x30 push-ups 6x35 sit-ups 3x10 pull-ups 3x20 dips

Uke 12: 10x20 push-ups 10x25 sit-ups 4x10 pull-ups 10x15 dips

Uke 13: 10x20 push-ups 10x25 sit-ups 4x10 pull-ups 10x15 dips

Uke 14: 15x20 push-ups 15x25 sit-ups 4x12 pull-ups 15x15 dips

Uke 15: 20x20 push-ups 20x25 sit-ups 5x12 pull-ups 20x15 dips

Dette programmet skal skape muskler med langvarig utholdenhet. Ved å gjennomføre sett med mange repetisjoner vil musklene gradvis være i stand til å takle belastning over lang tid uten å bli "sur".

For å oppnå best resultat skal du veksle mellom øvelsene slik at de ulike musklene får en kort hvil mellom hvert sett.

Svømming (minimum 2 dager i uken)

Uke 10: svøm kontinuerlig i 35 minutter

Uke 11: svøm kontinuerlig i 35 minutter

Uke 12: svøm kontinuerlig i 45 minutter

Uke 13: svøm kontinuerlig i 45 minutter

Uke 14: svøm kontinuerlig i 60 minutter

Uke 15: svøm kontinuerlig i 75 minutter

Variasjon

Det er absolutt å anbefale at du også svømmer (crawl) med finner (svømmeføtter). Når du tar disse i bruk, varier svømmingen med 1000 m med finner og 1000 m uten. Dette vil redusere muligheten for belastningsskader i ankel- og leggpartiet.

Stretching

Forut for enhver treningsøkt er det svært viktig å strekke lett på muskler som skal benyttes.

Dette øker blod-gjennomstrømningen og gjør musklene smidigere slik at skader unngås.

Etter gjennomført treningsøkt setter du av 15 minutter for uttøyning. Tøy ut alle musklene i kroppen; fra nakke til ankler. Vær spesielt nøye med legg-, lår-, bryst-, rygg-, og skuldermuskler.

Tøy til det strammer godt- ikke tøy til det blir smertefullt. Hold spenningen i 10-15 sekunder.

INGEN BRÅ BEVEGELSER (gynging)!