

Generelt treningsprogram for alle fysiske tester på opptaksprøven

Dette programmet er for deg som trenger å trene like mye på alle de fysiske testene.

Treningsprogrammene med fokus på styrke/spenst eller utholdenhet er lagt opp med 3 økter per uke, mens den spesifikke svømmetreningen er lagt opp med 2 økter per uke. Til sammen ville dette ha blitt 8 økter per uke om man skulle følge alle 3 programmene og det kan være for stor treningsmengde for en som ikke er vant til å trene mye eller regelmessig. I dette generelle programmet reduserer vi derfor litt på styrke/spenst- og utholdenhetsdelen, men beholder samme treningsprogram i svømming. Grunnen til at det ikke kuttes noe på svømmedelen er at man er avhengig av to økter i vannet per uke for å få den tilvenningen som kreves til vannaktivitet. På løpstreningen og styrketreningen reduseres antall økter til 2 per uke og i tillegg er antall øvelser redusert slik at man kan kjøre utholdenhet og styrke sammen i en av øktene. Totalt vil dette gi 5 treningsøkter per uke. En vanlig uke med dette treningsprogrammet kan da se slik ut:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Økt 1: Utholdenhet: Langkjøring (30 min)		Økt 2: Svømming : Se program	Økt 3: Utholdenhet : Langintervall	Økt 4: Oppvarming: 20 min løping		Økt 5: Svømming : Se program
Styrke: Spent Knebøy Markløft Benkpress Franskpress Nedtrekk/kroppshev Biceps Mage				Styrke: Spent Knebøy Markløft Benkpress Franskpress Nedtrekk/kroppshev Biceps Mage		

Før du starter treningen bør du lese gjennom både det spesifikke styrke/spenst programmet og utholdenhetsprogrammet for å få en generell innføring i treningsprinsippene. De styrke/spenst- og utholdenhetsprogrammene du skal følge finner du videre i dette dokumentet.

Svømmeprogrammet finner du her.

Styrketreningsprogram

Les gjennom innledningen i treningsprogrammet "Styrke/spenst" før du går i gang med treningen som er beskrevet under.

Periode 1 (4-6 uker)

Øvelser:	Dag 1		Dag 2	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Stille lengde hopp			10	Testøvelse
Hopp med vekt på ryggen ¹			3 x 8	
Dype spensthopp, vertikale hopp	1 x 20			
Knebøy 90 grader i kneleddet	2 x 15		2 x 8	
Markløft	1 x 15			
Benkpress	2 x 20	Testøvelse	2 x 8	Testøvelse
Franskpress			1 x 10	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ²	2 x 20	Testøvelse	2 x 8	Testøvelse
Biceps, for eksempel stående med stang			1 x 10	
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x 20			

Periode 2 (4-6 uker)

Øvelser:	Dag 1		Dag 2	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Stille lengde hopp			10	Testøvelse
Hopp med vekt på ryggen			3 x 7	
Dype spensthopp, vertikale hopp	2 x 20			
Knebøy 90 grader i kneleddet	3 x 15		3 x 7	
Markløft	2 x 15			
Benkpress	2 x 20	Testøvelse	3 x 7	Testøvelse
Franskpress			1 x 10	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev	2 x 20	Testøvelse	3 x 7	Testøvelse
Biceps, for eksempel stående med stang			1 x 10	
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x 20			

¹ Benytt: 20-50 kg; gå ned til 120-90 grader i kneleddet

² Med høy eller av bom, skulderbredde, overtak

Periode 3 (3-5 uker)

Øvelser:	Dag 1		Dag 2	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Stille lengde hopp			10	Testøvelse
Hopp med vekt på ryggen ³			3 x 6	
Dype spensthopp, vertikale hopp	3 x 20			
Knebøy 90 grader i kneleddet	4 x 15		4 x 6	
Markløft	2 x 15			
Benkpress	3 x 20	Testøvelse	4 x 6	Testøvelse
Franskpress			2 x 8	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ⁴	3 x 20	Testøvelse	3 x 6	Testøvelse
Biceps, for eksempel stående med stang			2 x 8	
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x 20			

Periode 4 (3-4 uker)

Øvelser:	Dag 1		Dag 2	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Stille lengde hopp			10	Testøvelse
Hopp med vekt på ryggen			3 x 8	
Dype spensthopp, vertikale hopp	3 x 25			
Knebøy 90 grader i kneleddet	4 x 15		5 x 5	
Markløft	3 x 12			
Benkpress	3 x 25	Testøvelse	4 x 5	Testøvelse
Franskpress			2 x 10	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev	3 x 20	Testøvelse	5 x 5	Testøvelse
Biceps, for eksempel stående med stang			2 x 8	
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x 20			

³ Benytt: 20-50 kg; gå ned til 120-90 grader i kneleddet

⁴ Med høy eller lav bom, skulderbredde, overtak

Periode 5 (3-4 uker)

Øvelser:	Dag 1		Dag 2	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Stille lengde hopp			15	Testøvelse
Hopp med vekt på ryggen ⁵	3 x		8	
Dype spensthopp, vertikale hopp	3 x	25		
Knebøy 90 grader i kneleddet	2 x	15	8+5+3x2+6	Pyramideserie
Markløft	3 x	12		
Benkpress	4 x	25	10+6+3x2+8	Pyramideserie
Franskpress			1 x 8	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ⁶	4 x	Maks. reps	10+8+6+4+8	Pyramideserie
Biceps, for eksempel stående med stang			1 x 10	
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x	20		

Periode 6 (1-4 uker)

Øvelser:	Dag 1		Dag 2	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Stille lengde hopp			10	Testøvelse
Hopp med vekt på ryggen	3 x		8	
Dype spensthopp, vertikale hopp	2 x	20		
Knebøy 90 grader i kneleddet	2 x	15	3 x 6	
Markløft	1 x	15		
Benkpress	3 x	25	8+5+1-3+6	Pyramideserie
Franskpress			1 x 10	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev	4 x	Maks. reps	2 x 8	Testøvelse
Biceps, for eksempel stående med stang			1 x 10	
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x	20		

⁵ Benytt: 20-50 kg; gå ned til 120-90 grader i kneleddet

⁶ Med høy eller av bom, skulderbredde, overtak

Utholdenhetstreningprogram

Før du går i gang med de hardeste øktene i dette programmet bør du ta kontakt med lege hvis du kan svare ja til noen av disse punktene:

- høyt blodtrykk
- høyt kolesterol
- symptomer på sykdom
- nettopp vært alvorlig syk, skadet eller operert
- bruker pacemaker eller annet elektronisk implantat
- sliter med overvekt

Treningsplan 1.-3. uke:

Treningsmetoder og intensitet kan du lese om i "Utholdenhet". Start alltid treningen med ca. 10 minutter oppvarming og 5 minutters nedtrapping. Dette kan inngå i langkjøringene i svært lav til moderat intensitet. Øktene gjennomføres fortrinnsvis som løping, men det kan være hensiktsmessig å variere med svømming, sykling, ski eller andre aktivitetsformer. Det kan være aktuelt å trene på "liggestillingene" som inngår i testen for å automatisere en effektiv teknikk.

Viktig: Benytt gode joggesko og varier gjerne mellom forskjellige par!

Uke 1:

1. økt Test deg selv på i en relevant situasjon. Helst så lik opptakstesten som mulig. Husk god oppvarming. Testen utgjør 10 min. løping i høy intensitet.
2. økt Langintervall, 2 x 7 min., 2 min. pause. Lav - moderat intensitet.

Uke 2:

1. økt Langkjøring, 25 min., lav intensitet.
2. økt Langintervall, 2 x 10 min., 2 min. pause. Moderat intensitet.

Uke 3:

1. økt Langkjøring, 30 min., lav intensitet.
2. økt Langintervall, 4 x 5 min., 2 min. pause. Moderat intensitet.

Uke 4:

1. økt Test deg selv i en relevant situasjon, helst så lik opptakstesten som mulig. Husk god oppvarming. Testen utgjør 10 min. løping i høy intensitet.
2. økt Langintervall, 3 x 6 min., 2 min. pause. Moderat intensitet.

Uke 5:

1. økt Hurtig langkjøring, 20 min., moderat intensitet.
2. økt Kortintervall, 10-13 x 1 min., 1 min. pause. Høy intensitet.

Uke 6:

1. økt Langkjøring, 30 min., lav intensitet.
2. økt Langintervall, 4 x 5 min., 2 min. pause. Høy intensitet.

Uke 7:

1. økt Test deg selv i en relevant situasjon, helst så lik opptakstesten som mulig. Husk god oppvarming. Testen utgjør 10 min. løping i høy intensitet.
2. økt Langintervall, 4 x 4 min., 2 min. pause. Høy intensitet.

Uke 8:

1. økt Langkjøring, 30 min., lav intensitet.
3. økt Langkjøring, 30 min., lav - moderat intensitet.

Uke 9 (samme uke som opptaksprøven):

1. økt Kortintervall, 10 x 1 min., 2 min. pause. Høy - svært intensitet. Helst tre dager før opptaksprøven.
2. økt Opptaksprøve

*Ønsker du å følge programmet i mer enn 9 uker gjentar du
treningen i uke 5-7 så mange ganger du ønsker.*