

Treningsprogram for opptaksprøvene til Politihøgskolen

Styrke og spenst

Gøran Paulsen og Truls Raastad

Desember 2006



Styrke- og spensttrening

FØR DU BEGYNNER OG UNDERVEIS

Øvelsene som anbefales her krever innlæring av riktig teknikk for å unngå skader og for å få optimal treningseffekt. Dersom du ikke har kjennskap til disse øvelsene fra før bør innlæringen skje sammen med en instruktør på et treningssenter eller med annen person med god erfaring innen styrketrening. Som nybegynner bør du starte med 4-6 lette treningsøkter der fokus er kun på innøving av riktig teknikk.

Testing av maksimalstyrke kan være farlig, med tanke på skader. Derfor må du ha med deg en kyndig person til å veilede og sikre deg under testingen. Kjenner du ingen, vil du kunne finne hjelp på treningssentre som har Personlig trenere utdannet ved Norges idrettshøgskole.

TRENINGSPROGRAMMET

Treningsprogrammet er laget slik at du kan velge treningsstatus og hvor lang tid du vil bruke på styrketreningen frem til opptaksprøven (se styrketreningsprogram). Treningsstatus er avgjørende for hvor hardt du bør trene i starten. Det kan være vanskelig å definere treningsstatus, men vi kan si følgende:

1. **”Nybegynner”** betyr at du ikke trener *styrke* regelmessig.
2. **”Moderat trent”** betyr at du er kjent med en del *styrketreningsøvelser* og har trent regelmessig 1-2 ganger pr uke i minst 6 mnd.
3. **”Godt trent”** betyr at du trener *styrke* ofte, det vil si 3-7 ganger pr uke og er godt kjent med en rekke styrketreningsøvelser.

Regelmessig kondisjonstrening eller annen trening betyr ikke at du kan betegne deg som trent i forhold til styrketrening!

Skulle du oppleve smerter eller ubehag som følge av at du følger det anbefalte treningsprogrammet er det viktig at du reduserer den aktiviteten som er smerteprovoserende. Du bør være nøye på teknisk utførelse og tenke at du heller bør trene litt for lite enn litt for mye. Skader vil kunne sette deg betydelig tilbake!

STYRKE- OG SPENSTTESTENE.

LENGDE UTEN TILLØP

Lengde uten tilløp er en øvelse som først og fremst krever høy relativ styrke (maksimalstyrke i knebøy/kroppsvekt) for å oppnå et godt resultat. Det er for så vidt en rekke forhold som vil begrense din prestasjon, som kroppshøyde, muskelfibertypesammensetning med mer, men dette er det lite å gjøre med. Du må forbedre det du kan forbedre og det er først og fremst maksimalstyrken i strekkapparatet i underkroppen og selve satsteknikken. Den beste måten å øke styrken i disse musklene er å trene knebøy, markløft og tåhev, i tillegg til spenstspesifikke øvelser (se treningsprogram).

Det kreves en del trening for å få teknikken til å sitte i lengde uten tilløp: Timingen er sentral i denne øvelsen, fordi du må lene deg fremover og satse i rett tid. Dette kan du vurdere ut i fra landingen. Når du lander skal du ideelt lande med minimal fart fremover. Har du stor fart fremover satser du for sent. For å få et godt fraskyv må du passe på å stå med fotballen på kanten av satsplattformen. Armsvingen er også av betydning i denne øvelsen: Ved å svinge armene frem i satsen akselerer du tyngdepunktet oppover i kroppen og dette bidrar sammen med frasparket til å gjøre selv hoppet. Armene bør således svinges godt bak kroppen i det du går ned i satsen og kraftfullt fremover i selve satsen.



KROPPSHEV & BENKPRESS

Ved kroppshev og benkpress vil maksimalstyrken ha stor betydning, men utholdenhet i muskulaturen er også viktig. Treningen bør således inkludere både styrketrening og lokal muskulær utholdenhetstrening. Utgangspunktet er imidlertid avgjørende for hva som bør vektlegges. Klarer du færre enn 5-6 repetisjoner, bør du vektlegge trening av maksimalstyrken.

Klarer du mer enn 5-6 repetisjoner, bør du vektlegge trening av maksimalstyrken, men også trene for å øke utholdenheten.

Kroppshev

Forutsetninger: test maksimal styrke. For menn er dette relativt enkelt, fordi dette kan testes i et nedtrekksapparat. Benytt samme grep og utførelse som under kroppshev i lav bom (se styrke–høy bom eller styrke-lav bom). For kvinner kan dette gjøres i et nedtrekksapparat eller ro-apparat.

Ved kroppshev har du kroppsvekten som motstand. Dette betyr at du må trene opp din relative styrke (maksimalstyrke/kroppsvekt). Den relative styrken er sentral fordi man kan anta antall repetisjoner ut i fra den (se tabell).

For mange vil kroppsvekten bli for tung motstand i starten. Derfor er det lagt opp til å bruke et nedtrekksapparat til å trene opp maksimalstyrke og utholdenhet i de aktuelle muskelgrupper.

Utførelsen må ligne teknikken som må brukes under test (testøvelse i treningsprg.). Kroppsvekt brukes når det er mulig; alternativt kan du bruke kroppsvekt og få hjelp av en partner til å fullføre det antall repetisjoner du skal gjøre i hver serie (se treningsprogrammet).

Benkpress

Forutsetninger: test maksimal styrke. Her testes styrken i benkpress med samme teknikk/utførelse som den som må benyttes under test (se styrke- benk).

I denne testen har du 35 eller 60 kg som motstand. Dette betyr at du må trene opp din relative styrke (maksimalstyrke/35 eller 60 kg). Den relative styrken er sentral fordi man kan anta antall repetisjoner ut i fra den (se tabell).

NB: Trening av maksimalstyrke i benkpress krever at en person står bak og sikrer deg!

FORFLYTTNING AV DUKKE

Denne øvelsen er igjen en øvelse som stiller krav til din relative og absolutte styrke i strekkapparatet i bena og i betydelig grad ryggstrekkermusklene ved ryggsøylen. Den styrketreningsøvelsen som er mest hensiktsmessig å trene på for denne testen er markløft. I tillegg må du også trene spesifikt på selve testen (se styrke-slep av dukke): Du kan fint benytte en venn til å trene på denne øvelsen.

Grov oversikt styrke- og spenstreningsprogram

Det er satt opp forslag til hvilke perioder du kan gjennomføre i forhold til treningsstatus og om du ønsker et langt eller kort program (svarte celler betyr at de ikke skal gjennomføres). Det er også satt opp et intervall på hver periode, slik at du selv kan tilpasse programmet til hvor lang opptreningsperiode du ønsker.

Treningsstatus	Forberedelsesøkter	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4	Periode 5	Periode 6
Nybegynner	4-6 økter; 2-3 økter/uke	4-6 uker	4-6 uker	3-5 uker	3-4 uker	3-4 uker	1-4 uker
Nybegynner kort	4-6 økter; 2-3 økter/uke	4-6 uker	4-6 uker				1-4 uker
Moderat trent		3-4 uker	3-4 uker	3-4 uker	4-6 uker	3-4 uker	1-4 uker
Modrat trent kort		3-4 uker		3-6 uker			1-4 uker
Godt trent			3-4 uker	3-4 uker	4-6 uker	3-5 uker	1-4 uker
Godt trent kort.			3-4 uker		4-6 uker		1-4 uker

Treningsprogrammet består av tre økter pr uke:

Dag 1: fokus på lokal muskulær utholdenhet; mange repetisjoner og korte pauser.

Dag 2: fokus på maksimal styrke; få repetisjoner og tunge vekter, lange pauser - viktig å la muskulaturen få restituere seg i pausene.

Dag 3: fokus på muskelvolum; moderat antall repetisjoner, korte pauser - det er et poeng å trøtte ut muskulaturen i løpet av økta, muskulaturen får ikke tilstrekkelig pause mellom seriene.

Treningsprogrammet er lagt opp slik at treningsvolumet øker til periode 4-5. Periode 6 har redusert volum. Grunnen til dette er å tilrettelegge for en formtopp (se under).

Valg av øvelser:

De øvelsene som er satt opp er valgt med tanke på testøvelsene og for å gi generell trening på hele kroppen. Skulle du ha knapt med tid eller det er slik at styrken din er nær tilfredsstillende, kan du velge å kun trene noen få av øvelsene i programmet. Du kan f.eks. velg å kun trene benkpress og kroppshev/nedtrekk, samt spenst. NB: Legg merke til at det står "Nedtrekk/roing evt. kroppshev med høy/lav bom, skulderbredde, overtak" i programmet. Dette betyr at menn velger nedtrekk eller kroppshev, men kvinner bør velge "Høyt sittende roing" eller kroppshev i lav bom. Nedtrekk/ro-apparat velges om kroppsvekt er for stor motstand til å gjennomføre treningen. Mest mulig av trening bør gjennomføres med kroppsvekt; altså spesifikk trening på testøvelsen.

Valg av antall dager:

Vurderer du at styrketrening er en viktig treningsform for deg, bør du trene alle tre øktene. Vurderer du det slik at styrken din er tilfredsstillende eller nær tilfredsstillende, kan du redusere antall økter pr uke til 2:

- Er maksimalstyrken din tilfredsstillende, kan du hoppe over dag 2.
- Er din lokale muskulære utholdenheten tilfredsstillende, kan du hoppe over dag 1.
- Er muskelvolumet tilfredsstillende, kan du hoppe over dag 3. Husk i dette tilfelle at muskelvolum/muskeltverrsnittet er avgjørende for maksimalstyrken din; hvilket betyr at om du utelater denne økten vil effekten av treningen være begrenset.

Repetisjoner:

Det antall repetisjoner som er oppgitt i programmet er i utgangspunktet ment å være det antall repetisjoner du klarer med en gitt vekt (RM=repetisjon maksimum). Dette betyr at du vil oppleve, spesielt på økt 1 og 3, å måtte redusere motstanden fra serie til serie, som følge av at du blir gradvis trøttere i muskulaturen utover i økta.

Pauser mellom seriene:

Det er viktig å overholde pauselengdene: bruk klokke!

Rekkefølgen av øvelser:

Du kan godt variere rekkefølgen av øvelsene du trener i samme økt, men det er generelt hensiktsmessig å begynne med spensttreningen - slik som programmet er lagt opp. Det kan imidlertid være gunstig å trene på det du prioriterer mest først i økta.

BESKRIVELSE AV DE ULIKE STYRKETRENINGSPØVELSENE

Styrketreningsøvelsene er beskrevet i dokumentet "Styrketreningsøvelser PHS". Her er det vist og beskrevet flere varianter av den samme øvelsen. Dette gir deg muligheten til å velge den som passer deg best. Kvinner bør bl.a. velg øvelse 20, "Høyt sittende roing", siden den øvelsen ligner mest på testøvelsen (kroppshev med lav bom). Det kan også være gunstig å variere litt med øvelsene, både med tanke på treningseffekt og for å redusere risikoen for belastningsskader.

Periode 1

Øvelser:	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min		Pause mellom serier: 1 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Stille lengde hopp			10	Testøvelse		
Hopp med vekt på ryggen ¹			3 x 8			
5-hopp samla ben, horisontale hopp			3 x 5			
Dype spensthopp, vertikale hopp	1 x 20					
Knebøy 90 grader i kneleddet	2 x 15		2 x 8		2 x 12	
Markløft	1 x 15				2 x 12	
Hamstringsøvelse	2 x 15				2 x 12	
Tåhev	2 x 20		2 x 8		2 x 12	
Benkpress	2 x 20	Testøvelse	2 x 8	Testøvelse	2 x 12	Testøvelse
Skråbenk			1 x 10			
Dips					1 x 12	
Skulderpress	1 x 15					
Franskpress			1 x 10		1 x 12	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ²	2 x 20	Testøvelse	2 x 8	Testøvelse	2 x 12	Testøvelse
Nedtrekk bredt overtak			1 x 10			
Nedtrekk smalt tak					1 x 12	
Roing	1 x 15					
Biceps, for eksempel stående med stang			1 x 10			
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x 20				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 2

Øvelser:	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Stille lengde hopp			10	Testøvelse		
Hopp med vekt på ryggen ³			3 x 7			
5-hopp samla ben, horisontale hopp			4 x 5			
Dype spensthopp, vertikale hopp	2 x 20					
Knebøy 90 grader i kneleddet	3 x 15		3 x 7		2 x 12	
Markløft	2 x 15				3 x 12	
Hamstringsøvelse	2 x 15				2 x 12	
Tåhev	2 x 20		3 x 7		2 x 12	
Benkpress	2 x 20	Testøvelse	3 x 7	Testøvelse	2 x 12	Testøvelse
Skråbenk			1 x 8			
Dips					1 x 12	
Skulderpress	2 x 15					
Franskpress			1 x 10		1 x 12	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ⁴	2 x 20	Testøvelse	3 x 7	Testøvelse	2 x 12	Testøvelse
Nedtrekk bredt overtak			1 x 8			
Nedtrekk smalt tak					1 x 12	
Roing	2 x 15					
Biceps, for eksempel stående med stang			1 x 10			
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x 20				2 x 20	

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

⁴ Med høy eller av bom, skulderbredde, overtak

Periode 3

Øvelser:	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min		Pause mellom serier: 1 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Stille lengde hopp			10	Testøvelse		
Hopp med vekt på ryggen ⁵			3 x 6			
5-hopp samla ben, horisontale hopp			5 x 5			
Dype spensthopp, vertikale hopp	3 x	20				
Knebøy 90 grader i kneleddet	4 x	15	4 x 6		3 x	10
Markløft	2 x	15			4 x	10
Hamstringsøvelse	2 x	15			2 x	10
Tåhev	2 x	20	3 x 6		2 x	10
Benkpress	3 x	20	4 x 6	Testøvelse	3 x	10
Skråbenk			1 x 8			
Dips					1 x	12
Skulderpress	2 x	15				
Franskpress			2 x 8		1 x	12
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ⁶	3 x	20	3 x 6	Testøvelse	3 x	12
Nedtrekk bredt overtak			1 x 8			
Nedtrekk smalt tak					2 x	12
Roing	2 x	20				
Biceps, for eksempel stående med stang			2 x 8			
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x	20			2 x	20

Periode 4

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

⁶ Med høy eller av bom, skulderbredde, overtak

Øvelser:	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min		Pause mellom serier: 1 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Stille lengde hopp			10	Testøvelse		
Hopp med vekt på ryggen ⁷			3 x 8			
5-hopp samla ben, horisontale hopp			5 x 5			
Dype spensthopp, vertikale hopp	3 x 25					
Knebøy 90 grader i kneleddet	4 x 15		5 x 5		3 x 10	
Markløft	3 x 12				4 x 10	
Hamstringsøvelse	3 x 15				3 x 10	
Tåhev	2 x 20		4 x 5		2 x 10	
Benkpress	3 x 25	Testøvelse	4 x 5	Testøvelse	3 x 10	Testøvelse
Skråbenk			2 x 8			
Dips					2 x 10	
Skulderpress	2 x 15					
Franskpress			2 x 10		1 x 10	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ⁸	3 x 20	Testøvelse	5 x 5	Testøvelse	3 x 10	Testøvelse
Nedtrekk bredt overtak			1 x 8			
Nedtrekk smalt tak					2 x 10	
Roing	3 x 20					
Biceps, for eksempel stående med stang			2 x 8			
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x 20				2 x 20	

⁷ Benytt: 20-50 kg; gå ned til 120-90 grader i kneleddet

⁸ Med høy eller av bom, skulderbredde, overtak

Periode 5

Øvelser:	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min		Pause mellom serier: 1 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Stille lengde hopp			15	Testøvelse	10	Testøvelse
Hopp med vekt på ryggen ⁹			3 x 8			
5-hopp samla ben, horisontale hopp						
Dype spensthopp, vertikale hopp	3 x	25				
Knebøy 90 grader i kneleddet	2 x	15	8+5+3x2+6	Pyramideserie	4 x	10
Markløft	3 x	12			3 x	8
Hamstringsøvelse	3 x	15			2 x	10
Tåhev	2 x	20	3 x	5	2 x	10
Benkpress	4 x	25	10+6+3x2+8	Pyramideserie	2 x	10
Skråbenk			2 x	8		
Dips					1 x	10
Skulderpress	2 x	15				
Franskpress			1 x	8	1 x	10
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ¹⁰	4 x	Maks. reps	10+8+6+4+8	Pyramideserie	3 x	10
Nedtrekk bredt overtak			2 x	8		
Nedtrekk smalt tak					2 x	10
Roing	3 x	25				
Biceps, for eksempel stående med stang			1 x	10		
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x	20			2 x	20

⁹ Benytt: 20-50 kg; gå ned til 120-90 grader i kneleddet

¹⁰ Med høy eller av bom, skulderbredde, overtak

Periode 6

Øvelser:	Dag 1		Dag 2		Dag 3		
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min		Pause mellom serier: 1 min		
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer	
Stille lengde hopp			10	Testøvelse	10	Testøvelse	
Hopp med vekt på ryggen ¹¹			3 x 8				
5-hopp samla ben, horisontale hopp							
Dype spensthopp, vertikale hopp	2 x	20					
Knebøy 90 grader i kneleddet	2 x	15	3 x 6		2 x 10		
Markløft	1 x	15			3 x 8		
Hamstringsøvelse	1 x	15			1 x 10		
Tåhev	2 x	20	3 x 5		2 x 10		
Benkpress	3 x	25	8+5+1- 3+6	Pyramideserie	2 x 10	Testøvelse	
Skråbenk			1 x 10				
Dips					1 x 10		
Skulderpress	1 x	15					
Franskpress			1 x 10		1 x 10		
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ¹²	4 x	Maks. reps	Kroppsvekt	2 x 8	Testøvelse	2 x 10	Testøvelse
Nedtrekk bredt overtak				1 x 10			
Nedtrekk smalt tak					1 x 10		
Roing	1 x	25					
Biceps, for eksempel stående med stang			1 x 10				
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x	20			2 x 20		

¹¹ Benytt: 20-50 kg; gå ned til 120-90 grader i kneleddet

¹² Med høy eller av bom, skulderbredde, overtak

