

Förslag på träningsprogram inför uttagning till FM SF

Den som söker till FM SF och innehar grundläggande behörighet kallas till en särskild uttagning.

Denna veckolånga uttagning innehåller flera krävande tester och moment. Syftet med detta träningsprogram är att ge den sökande en god möjlighet att vara fysiskt förberedd till uttagningstestet.

Träningsprogrammet som är periodiserat med tyngre och lättare perioder omfattar 6 månader.

Programmet medför en successiv ökning av olika belastningar i syfte att uppnå ett bra resultat med samtidigt minimal risk för belastningsskador.

När du startar med programmet bör din fysiska förmåga minst motsvara:

Löpning 10 km	50 min
Fälttest 2 km	11.15
Chins	6
Dips	12
Push-up	20
Sit-up	25

Följ programmets periodisering och låt de lågintensiva veckorna verkligen vara "lätta" veckor. De krävs för att kunna hålla hög kvalitet under uppbyggnadsperioderna. Lyssna på kroppens signaler och ha tålamod.

Erfarenhet visar att fysiska begränsningar vid uttagningstestet oftast är av karaktären kondition/uthållighet.

Följ hänvisningar för beskrivning av styrkeövningar. Det är mycket viktigt att först bana in tekniken i nya rörelser och övningar innan du ökar belastning. Om du inte är van simmare har du också stor nytta av extra simträning.

Period 1 Vecka 1 - 6 (ca 6 månader före UT)

Mål för perioden: Process: Befästa träningsrutiner med fem pass per vecka.
Teknikinläring och rörelseanpassning.

Resultat: Löpning 10 km: 48.00 min
Knäböj: 10 rep med 80% av kroppsvikten
Chins: 8 st
Dips: 14
Sit-ups: 30

Pass 1

Kondition

Löpning / Skidlöpning
Lätt distans 45-60 min

Pass 2

Styrka

Program 1, pass 1

Pass 3

Kondition

Löpning / Skidlöpning
Snabbdistans 30-45 min

Pass 4

Styrka

Program 1, pass 2

Pass 5

Marschträning

v.1-2	8 km i kängor, slätt underlag
v.3-4	10 km i kängor, slätt underlag
v.5-6	12 km i kängor, slätt underlag

Period 2		Vecka 7 - 8
Mål för perioden:	Process: Återhämtning och träning med mindre intensitet och stötbelastning.	
Pass 1 Kondition	Skidor, cykel, simning, roddmaskin crosstrainer etc. d v s träning utan stötbelastning, 45 - 90 min	
Pass 2 Styrka	Program 2, pass 1	
Pass 3 Kombi	Lätt jogg 5 km + program 2, pass 2	
Pass 4 Marschträning	5 km i kängor + ryggsäck 5 kg, lätt kuperat tgspar Riktfart ca 10 min / km	
Period 3		Vecka 9 - 14 (ca 4 månader före UT)
Mål för perioden:	Process: Följa planen med ökad intensitet i genomförandet av passen. Marschvana med ryggsäck på distans över 10 km.	
	Resultat: Löpning 10 km: 46.30 min Knäböj: 10 rep med 100% av kroppsvikten Chins: 10 st Dips: 17 Sit-ups på boll: 15 Marschpassen enligt plan med genomsnittlig fart 10 min per km.	
Pass 1 Kondition	Löpning / Skidlöpning Distans 60-75 min Vid ett tillfälle under vecka 12-14: Löpning 20 km	
Pass 2 Styrka	Program 3, pass 1	
Pass 3 Kondition	v. 9-10	Lätt jogg/lunk i kängor, 2,5 km lätt tgspar + stretch
	v. 11-12	Jogg i kängor, 4 km tgspar + stretch
	v. 13-14	Jogg i kängor, 6 km tgspar + stretch
Pass 4 Styrka	Program 3, pass 2	
Pass 5 Marschträning	v. 9-10	10 km i kängor + ryggsäck 10 kg, lätt kuperat tgspar
	v. 11-12	12 km i kängor + ryggsäck 12 kg, kuperat tgspar
	v. 13-14	14 km i kängor + ryggsäck 14 kg, hårt kuperat tgspar

Period 4		Vecka 15 - 16
Mål för perioden:	Process:	Återhämtning och träning med mindre intensitet och stötblastning.
Pass 1 Kondition		Skidor, cykel, simning, roddmaskin crosstrainer etc. d v s träning utan stötblastning
Pass 2 Styrka		Program 2, pass 1
Pass 3 Kombi		Lätt jogg 5 km + program 2, pass 2
Pass 5 Marschträning		7,5 km i kängor, kuperat tgspar Riktfart ca 10 min / km
Period 5		Vecka 17 - 22 (ca 2 mån före UT)
Mål för perioden:	Process:	Omvandla löpkonditionen till fältstark uthållighet. Integrera styrka i komplexa rörelser.
SLUTMÅL	Resultat:	Löpning 10 km: 45.00 min Enbensbøj: 10 rep på resp ben Chins: 12 st Dips: 20 Bänkprens: Egen vikt x 3 rep Snabbmarsch i uniform 20 km på 140 min
Pass 1 Kondition		OL - löpning Distans 60-90 min Vid ett tillfälle under vecka 17-19: Löpning 20 km
Pass 2 Styrka		Program 4, pass 1
Pass 3 Snabbmarsch	v.17-18 v.19-20 v.21-22	Jogg i kängor, 6 km tgspar + stretch Jogg i kängor, 7 km tgspar + stretch Jogg i kängor, 8 km tgspar + stretch
Pass 4 Styrka		Program 4, pass 2
Pass 5 Marschträning	v.17-18 v.19-20 v.21-22	14 km i kängor + ryggsäck 16kg, kuperat tgspar 16 km i kängor + ryggsäck 18kg, hårt kuperat tgspar 18 km i kängor + ryggsäck 20kg + stridsutr., mix av underlag inkl. obanad tg

Period 6 Vecka 23

Mål för perioden: Process: Återhämtning och träning med mindre intensitet och stötbelastning. Aktiv vila som optimerar och laddar din kropp inför uttagningstestet.

Pass 1

Kondition

Skidor, cykel, simning, roddmaskin
crosstrainer etc. d v s träning utan stötbelastning, 45 min

Pass 2

Styrka

Program 2, pass 1

Pass 3

Kombi

Lätt jogg 5 km + rörlighet

Period 7 Vecka 24

Mål för perioden: Process: Återhämtning genom vila och prestationshöjande insatser.

Insats 1

Lätt jogg 2 km + mjuk stretch + bastu/varmt bad

Insats 2

Massage; Vader, lår, säte

Insats 3

Massage; Rygg, nacke

Uppladdning

Sista veckan före inryck = **Total vila från träning!**

Åt bra, sov minst 8 tim per natt, gärna mer.

(gäller annars också, men extra viktigt nu!)

Slipa och smörj fötter efter behov.

Uttagningstest Vecka 25 - 26