

# Denne treningsplanen skal leses slik:

Der det står et antall minutter over en løpsmetode, betyr det lengden på hoveddelen. Der det står for eksempel fire intervaller, betyr det at det skal kjøres fire intervaller i hoveddelen.

På styrkeøvelsene er første tallet antall serier, og det siste tallet er antall repetisjoner. Det vil si at dag fire, uke en, kjører du serier på åtte repetisjoner.

Kjør en serie med push-ups, gå så direkte på en serie med sit-ups, deretter hang-ups og til slutt en serie med vink i ferdigstilling. Vink i ferdigstilling vil si at du står i push-up stilling og tar armene ut til siden; en og en. Så går du rett på en ny rotasjon og kjører til du har det antall serier som du skal i alle øvelser den dagen. Kort pause mellom øvelsene.

For hver dag skriver du opp resultatene dine ved siden av der det står dagens belastning i hver øvelse. Det vil si at du skriver om du klarer å gjennomføre alt, eller hvor mye du klarer. Slik kan du følge din egen progresjon. Tren målrettet og hardt, så vil du bli overrasket over egen fremgang.

**lankj** = langkjøring **int x** = intervallnummer  
**xx int** = x antall intervaller **fs** = ferdigstilling

Dette er et program som er laget slik at alle skal kunne følge det, og hvis du føler at det er for lett, kan du legge på et antall repetisjoner første dagen. Deretter følger du samme progressjonen som det er lagt opp til i programmet, det vil si at du øker med like mange repetisjoner og serier fra økt til økt som i det opprinnelige programmet.

Det er også mulig å bytte ut enkelte løpedager med alternativ trening, for eksempel med sykling, spinning, svømming eller liknende. Men hovedintensjonene med økten bør følges slik at hvis du bytter ut en intervalløkt i løping med sykling, bør du sykle intervaller. Det er også viktig å trene spesifikt, det vil si at hvis du skal bli god til å løpe 3000 meter, må du trene utholdenhet ved å løpe minst halvparten av øktene. Hvis du ikke klarer så mange hang-ups som det står i programmet uten hjelp, kan du enten få hjelp av en partner, eller sette en kasse under så du kan hjelpe til litt med beina. Men husk at dette ikke er lov under testene.

## LANGKJØRING

HOVEDDEL: Løp med ca 140 - 160 i puls (avhengig av at du har maxpuls rundt 200).

TØY

### INTERVALL 1 (Pyramide):

OPPVARMING: Løp ca 15-20 min rolig, med noen stigningsløp mot slutten.

HOVEDDEL: Løp pyramideintervall med 200m, 400m, 600m, 800m, 1000m, 1000m, 800m, 600m, 400m, 200m. Hold tempo slik at du har ca 175-185 i puls når du avslutter hvert drag, og start å løpe når pulsen når 130. Uten pulsmåler bruker du disse pausene: 1/2min, 1/2min, 1 min, 1 1/2min, 1 1/2 min, 1 min, 1/2 min, 1/2 min.

NEDVARMING: Løp rolig i ca 10 min.

TØY

### INTERVALL 2 (Langintervall):

OPPVARMING: Løp ca 15-20 min rolig, med noen stigningsløp mot slutten. Kort uttøy.

HOVEDDEL: Løp X antall 1000m der du holder omtrent samme tempo enn du normalt gjør på en 3000m. Prøv å holde samme tempo alle dragene. Prøv å ligge på 170 - 180 i puls. Pauser på 2 min. Rolig jogg i pausene.

NEDVARMING: Løp rolig i ca 10 min.

TØY

(Naturligintervall):

OPPVARMING: Løpe ca 15-20 min (til start på løypa).

Hoveddel: Naturlig intervall, det vil si at du holder samme farten oppover og nedover. Løpes i kuppert terreng. Pulsen skal ligge fra 150 til 185.

Nedvarming: Jogge rolig ca 10 min.

TØY

## OPPTAKSKRAV

3000 m LØP OPPTAKSPRØVER		
KARAKTER	MENN	KVINNER
6,0	09:30	10:45
5,5	10:00	11:20
5,0	10:40	11:55
4,5	11:15	12:30
4,0	12:00	13:05
3,5	12:30	13:30
3,0	13:00	14:00
2,5 *	13:30	14:30
2,0 **	14:00	15:00
1,5	15:30	16:30
1,0	Mer	Mer

STYRKETEST OPPTAKSPRØVER					
ØVELSE	KROPPSHEVING		PUSHUPS		SIT-UPS
KARAKTER	MENN	KVINNER	MENN	KVINNER	MENN/KVINNER
6,0	14	20	45	26	70
5,5	13	18	42	24	64
5,0	12	16	39	22	58
4,5	11	14	36	20	52
4,0	9	12	32	18	46
3,5	7	10	28	16	40
3,0	6	8	24	14	34
2,5 *	5	6	20	12	27
2,0 **	4	5	16	10	20
1,5	3	4	12	8	15
1,0	Færre	Færre	Færre	Færre	Færre

Skalaen er fra 1 - 6 der 6 er beste karakter.

For å bestå 3000 meter og styrkeøvelsene må du ha minimums karakteren 2.0 på Befalskoleopptak (FOS) og 2.5 på Krigsskoleopptak. I tillegg må du kunne svømme 200 meter, uten problemer. Det er viktig å huske på at jo høyere karakter du får, desto bedre står du stilt ved opptaket.

\* Krigsskolekrav. \*\* Befalskolekrav.

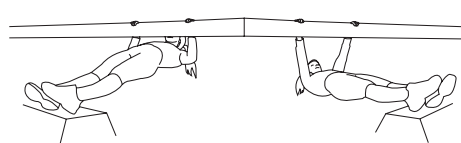




SIT-UPS



PUSH-UPS



HANG-UPS JENTER



HANG-UPS GUTTER

## UKE 1

ØVELSE	DAG 1	RESULTAT	DAG 2	RESULTAT	DAG 3	DAG 4	RESULTAT	DAG 5	RESULTAT	DAG 6	RESULTAT	DAG 7
LØP			3000 m					30 min				
			max		H			langkj				H
PUSH-UPS	max				V	4x8				3x12		V
SIT-UPS	max				I	4x8				3x12		I
HANG-UPS	max				L	4x2				3x3		L
VINK I FS					E	4x12				3x16		E

## UKE 2

ØVELSE	DAG 1	RESULTAT	DAG 2	RESULTAT	DAG 3	DAG 4	RESULTAT	DAG 5	RESULTAT	DAG 6	RESULTAT	DAG 7
LØP	35 min				int. 1			30 min				
	langkj							langkj				H
PUSH-UPS			4x10			3x12				3x12		V
SIT-UPS			4x10			3x12				3x14		I
HANG-UPS			5x2			3x3				3x3		L
VINK I FS			4x6			3x12				3x16		E

## UKE 3

ØVELSE	DAG 1	RESULTAT	DAG 2	RESULTAT	DAG 3	DAG 4	RESULTAT	DAG 5	RESULTAT	DAG 6	RESULTAT	DAG 7
LØP			40 min					int. 2				
			langkj		H			4 int.				H
PUSH-UPS	4x12				V	3x14				5x10		V
SIT-UPS	4x12				I	3x16				5x12		I
HANG-UPS	4x3				L	3x4				5x2		L
VINK I FS	4x16				E	3x18				5x16		E

## UKE 4

ØVELSE	DAG 1	RESULTAT	DAG 2	RESULTAT	DAG 3	DAG 4	RESULTAT	DAG 5	RESULTAT	DAG 6	RESULTAT	DAG 7
LØP	45 min				int. 2			int. 3				
	langkj				5 int.	H		35 min				H
PUSH-UPS			4x14			V				5x12		V
SIT-UPS			4x16			I				5x14		I
HANG-UPS			4x3			L				5x3		L
VINK I FS			4x18			E				5x16		E

## UKE 5

ØVELSE	DAG 1	RESULTAT	DAG 2	RESULTAT	DAG 3	DAG 4	RESULTAT	DAG 5	RESULTAT	DAG 6	RESULTAT	DAG 7
LØP			int. 1					50 min				
						H		langkj				H
PUSH-UPS	4x14				5x14	V				3x18		V
SIT-UPS	4x16				5x16	I				3x22		I
HANG-UPS	4x3				5x2	L				3x4		L
VINK I FS	4x18				5x18	E				3x20		E

## UKE 6

ØVELSE	DAG 1	RESULTAT	DAG 2	RESULTAT	DAG 3	DAG 4	RESULTAT	DAG 5	RESULTAT	DAG 6	RESULTAT	DAG 7
LØP	int. 3				int. 1			50 min				
	40min					H		langkj				H
PUSH-UPS	max		3x18			V				3x18		V
SIT-UPS	max		3x22			I				3x122		I
HANG-UPS	max		3x4			L				3x4		L
VINK I FS			3x20			E				3x20		E

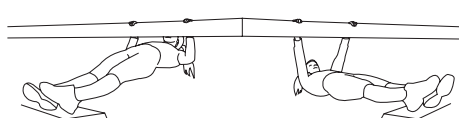




SIT-UPS



PUSH-UPS



HANG-UPS JENTER



HANG-UPS GUTTER

## UKE 7

ØVELSE	DAG 1	RESULTAT	DAG 2	RESULTAT	DAG 3	DAG 4	RESULTAT	DAG 5	RESULTAT	DAG 6	RESULTAT	DAG 7
LØP	3000m					55 min						
	max				H	langkj				H		
PUSH-UPS			max		V			3x20		V		5x18
SIT-UPS			max		I			3x24		I		5x20
HANG-UPS			max		L			3x5		L		5x4
VINK I FS					E			3x24		E		5x22

## UKE 8

ØVELSE	DAG 1	RESULTAT	DAG 2	RESULTAT	DAG 3	DAG 4	RESULTAT	DAG 5	RESULTAT	DAG 6	RESULTAT	DAG 7
LØP	int. 1				45 min					int. 2		
					int. 3	H				5 int		H
PUSH-UPS			4x20			V		5x18				V
SIT-UPS			4x24			I		5x20				I
HANG-UPS			4x5			L		5x4				L
VINK I FS			4x24			E		5x22				E

## UKE 9

ØVELSE	DAG 1	RESULTAT	DAG 2	RESULTAT	DAG 3	DAG 4	RESULTAT	DAG 5	RESULTAT	DAG 6	RESULTAT	DAG 7
LØP			60 min					int. 1				
			langkj			H						H
PUSHUPS	4x20				3x24	V				5x20		V
SIT-UPS	4x24				3x30	I				5x24		I
HANG-UPS	4x5				3x6	L				5x5		L
VINK I FS	4x24				3x30	E				5x24		E

## UKE 10\*

ØVELSE	DAG 1	RESULTAT	DAG 2	RESULTAT	DAG 3	DAG 4	RESULTAT	DAG 5	RESULTAT	DAG 6	RESULTAT	DAG 7
LØP	int. 2				60 min			int. 3				
	6 int				langkj	H		50 min				H
PUSH-UPS			4x22			V				5x22		V
SIT-UPS			4x26			I				5x28		I
HANG-UPS			4x6			L				5x6		L
VINK I FS			4x28			E				5x26		E

## UKE 11

ØVELSE	DAG 1	RESULTAT	DAG 2	RESULTAT	DAG 3	DAG 4	RESULTAT	DAG 5	RESULTAT	DAG 6	RESULTAT	DAG 7
LØP			int. 1					65 min				
						H		langkj				H
PUSH-UPS	3x26				5x22	V				4x24		V
SIT-UPS	3x34				5x34	I				4x36		I
HANG-UPS	4x7				5x6	L				4x7		L
VINK I FS	4x30				5x30	E				4x32		E

## UKE 12

ØVELSE	DAG 1	RESULTAT	DAG 2	RESULTAT	DAG 3	DAG 4	RESULTAT	DAG 5	RESULTAT	DAG 6	RESULTAT	DAG 7
LØP	int. 3				int. 1					70 min		
	50 min					H				langkj		H
PUSH-UPS			3x28			V		5x24				V
SIT-UPS			3x38			I		5x36				I
HANG-UPS			3x8			L		5x8				L
VINK I FS			3x40			E		5x40				E

★ Nå bør du også gå en dag i uken med sekk, en liten sekk (30-40 liter) med en belastning på ca. ti kilo. Gå på grus eller skogsveier. Prøv å starte med fem kilometer den første uka og øk med en kilometer per uke. Dette gjør du for å venne deg til den belastningen det er å gå med sekk, noe du kommer til å gjøre i seleksjonsperioden.

● Fortsettelse etter uke 12: varier med en rolig, en moderat og en hard uke. Eksempel: uke 10, 11 og 12.

