

3-ugers træningsprogram

Med dette 3-ugers træningsprogram tilbydes I, du og din krop en mulighed for at være i en rimelig fysisk form ved mødet med din nye tilværelse i forsvaret.

3-ugers programmet er bygget op med tre løbedag, to styrkedage og to hviledag ugentlig. Det er vigtigt at du overholder hviledagene, således at din krop får hvile og ikke overbelastes. Så selvom du måske mener at det er for nemt, rådes du til ikke at forcere træningen. Skulle du miste en træningsdag, så gå ikke bare videre til den næste træningssession, men forsæt der hvor du mistede en træningssession.

Vi vil allerede i den første uge teste dig fysisk, således at vi herefter kan tilrettelægge træningen individuelt.

Skulle du have spørgsmål vedrørende træningsprogrammet eller idrætten under din grunduddannelse er du velkommen til at kontakte seniorsergent F.P. Nielsen på

22 43 03 84 på hverdage mellem 09 -13.

Uge 1	Træning	Bemærkning
Dag 1	OPV: 5 min. rask gang LØB: Løb i 2 min., gå i 2 min. Dette gentages 5 gange. UDSP: 5 min. udspændingsøvelser.	Træningstid, ca. 20 min.
Dag 2	OPV: 5 min. gymnastiske øvelser. STYRKE: Maks. Test. Tag så mange af hver øvelse du kan, dog maks. 30 gentagelser UDSP: 5 min. udspændingsøvelser.	Se styrkeøvelserne. Træningstid, ca. 30 min.
Dag 3	OPV: 5 min. rask gang LØB: Løb i 3 min., gå i 2 min. Dette gentages 5 gange. UDSP: 5 min. udspændingsøvelser.	Træningstid, ca. 25 min.
Dag 4	OPV: 5 min. gymnastiske øvelser. STYRKE: 2 gange halv maks. Ud fra din maks. test gennemfører du nu halvdelen af dit maks. af hver øvelse 2 gange. UDSP: 5 min. udspændingsøvelser.	Se styrkeøvelserne. Træningstid, ca. 30 min.
Dag 5	Hviledag	
Dag 6	OPV: 5 min. rask gang LØB: Løb i 4 min., gå i 2 min. Dette gentages 4 gange. UDSP: 5 min. udspændingsøvelser.	Træningstid, ca. 34 min.
Dag 7	Hviledag	

HUSK!

At en dag uden træning er en dag uden mening!

Uge 2	Træning	Bemærkning
Dag 1	OPV: 5 min. Rask gang LØB: Løb i 6 min., gå i 2 min. Dette gentages 3 gange. UDSP: 5 min. Udspændingsøvelser.	Træningstid, ca. 34 min.
Dag 2	Gentag dag 4 fra uge 1.	Se styrkeøvelserne. Træningstid, ca. 30 min.
Dag 3	OPV: 5 min. Rask gang LØB: Løb i 8 min., gå i 2 min. Dette gentages 3 gange. UDSP: 5 min. Udspændingsøvelser.	Træningstid, ca. 40 min.
Dag 4	OPV: 5 min. Gymnastiske øvelser. STYRKE: 3 gange halv maks. Ud fra din maks. Test gennemfører du nu halvdelen af dit maks. Af hver øvelse 2 gange. UDSP: 5 min. Udspændingsøvelser.	Se styrkeøvelserne. Træningstid, ca. 40 min.
Dag 5	Hviledag	
Dag 6	OPV: 5 min. Rask gang LØB: Løb i 10 min., gå i 2 min. Dette gentages 2 gange. UDSP: 5 min. Udspændingsøvelser.	Træningstid, ca. 34 min.
Dag 7	Hviledag	

Uge 3	Træning	Bemærkning
Dag 1	OPV: 5 min. Rask gang LØB: Løb i 15 min. UDSP: 5 min. Udspændingsøvelser.	Træningstid, ca. 25 min.
Dag 2	Gentag dag 4 fra uge 2.	Se styrkeøvelserne. Træningstid, ca. 40 min.
Dag 3	OPV: 5 min. Let løb. LØB: 3 km løb, prøv at tage tid! UDSP: 5 min. Udspændingsøvelser.	Træningstid, ca. 30 min.
Dag 4	OPV: 5 min. Gymnastiske øvelser. STYRKE: Lave en ny maks. Test som i uge 1 og se om der har været forbedring. UDSP: 5 min. Udspændingsøvelser.	Se styrkeøvelserne. Træningstid, ca. 30 min.
Dag 5	Hviledag	
Dag 6	OPV: 5 min. Let løb LØB: 3 km. Jævnt løb UDSP: 5 min. Udspændingsøvelser.	Træningstid, ca. 34 min.
Dag 7	Hviledag	

HUSK!

At en dag uden træning er en dag uden mening!

Vælg én øvelse under hvert nummer. Øvelserne gennemføres i et roligt tempo

2. Armstrækninger

1. Rygside

6. Forside

Gennemførelsen
Disse øvelser kan du udføre, når du vil, fx når du står ud af sengen eller inden du går i seng.

Afvikling
Vælg et nummer i cirklen

- Udfør øvelsen og lav det antal gentagelser du føler, du kan.
- Gå derefter videre til næste øvelse i pilens retning.
- Udfør øvelsen og lav det antal gentagelser du føler, du kan.
- For at opnå fremgang skal du som minimum gennemføre programmet 3 gange om ugen, jævnt fordelt.

Hvordan forøger jeg belastningen?
- Du kan vælge at afvikle cirklen 2 eller 3 gange.

Hvilket tempo skal jeg arbejde i?
- Udfør øvelserne i et roligt tempo.

Når du er startet på en øvelse, må du ikke holde pauser mellem de enkelte gentagelser.

3. Rygøvelse

4. Armbøjere

5. Rygøvelser