

STEP 01

KRAV & VILKÅR

Konceptet tager udgangspunkt i Forsvarets personel og arbejdskrav samt vilkårene for træning såsom: tid, trænere, enheder, værn, materiel, faciliteter, fleksibilitet, udsendelse osv.



STEP 02

FAGLIGHED & TEORI

Konceptet tager udgangspunkt i træningsfysiologi og præstationsfysiologi. På et praktisk niveau anvendes 12 principper for fysisk træning.



Ligevægts princippet



Progressiv overbelastning



Kontinuitets princippet



Specificitets princippet



Autoregulerings princippet



Vægtstangs princippet



Simplicitets princippet



Reversibilitets princippet



SUM princippet



Variations princippet



Individualiserings princippet



Joint-by-joint princippet

STEP 03

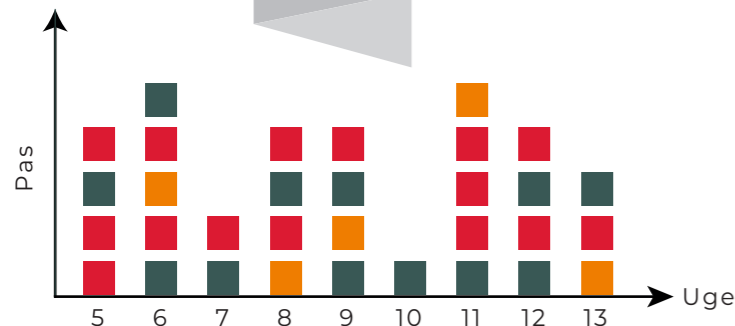
TRÆNINGSIINDHOLD

Konceptet baserer sig på SUM-princippet, dvs. at der praktiseres styrketræning, udholdenhedstræning og mobilitetstræning, mhp. at kunne løfte tunge ting, blive ved og bevæge sig godt.

STEP 06

TRÆNINGSPPLAN

Operativ fysisk parathed opnås ved at sikre et højt bundniveau, hvorfor der udarbejdes individualiserede træningsplaner mhp. at træne svagheder ift. testresultaterne og de operative fysiske anbefalinger.



- S** MAP A + Assistance A
- U** VO₂max: 5x4 min +2 min
- M** Forhindringsbane: 90 min
- U** Moderat pas: 45 min
- S** MAP B + hypertrofi B1

STEP 05

ANBEFALINGER

Målet med konceptet er operativ fysisk parathed. Den nedre grænse for dette er de operative fysiske anbefalinger til test A, B og C. Disse relaterer sig til den enkelte funktion og er fastsat af kommandoerne.

<p>ABC 555</p>	<p>ABC 344</p>	<p>ABC 344</p>
Funktioner med overvejende fysisk moderat-til-højintense opgaver		
<p>ABC 344</p>	<p>ABC 233</p>	<p>ABC 233</p>
Funktioner med overvejende fysisk lav-til-moderat intense opgaver.		
<p>ABC 233</p>	<p>ABC 111</p>	<p>ABC 111</p>
Funktioner med overvejende fysisk lavintense opgaver.		

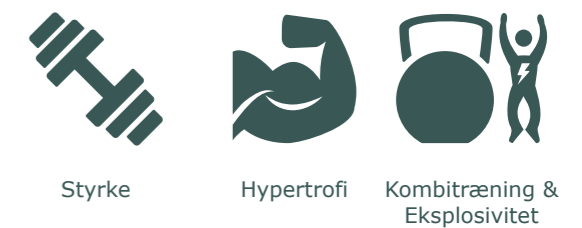
STEP 04

TEST & NIVEAUER

Konceptet baserer sig på tre fysiske test: en test af kontinuerligt højintense arbejde, en test af højintense intervalarbejde og en test af styrke og styrke-udholdenhed. Testene er inddelt i 10 niveauer hvor 10 er bedst.

NIV	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TEST A	Kontinuerlig højintense arbejde									
TEST B	Højintense intervalarbejde									
TEST C	Styrke & styrkeudholdenhed									

EVNEN TIL AT LØFTE TUNGE TING



EVNEN TIL AT BLIVE VED



EVNEN TIL AT BEVÆGE SIG GODT

