

treningssdagbok

grunnleggende treningsprogram

Her er en treningsdagbok som gir deg oversikt over de daglige øktene med treningsmengde i et program som går over 15 uker. Start med grunnleggende treningsprogram uke 1-9, og fortsett med videregående treningsprogram uke 10-15. Skriv resultatet for hver øvelse hver dag. Det er en ledig rute under den ruten der belastningen for øvelsen er satt. Hold kontroll på din egen effektivitet og progresjon.

Heng den på oppslagstavla di eller på døra til kjøleskapet så du husker å føre den. Du kommer til å bli forbauset over din egen fremgang!

Noen tips før du begynner
For å oppnå best resultat skal du veksle mellom øvelsene. Kjør et sett med push-ups, deretter et sett med sit-ups etterfulgt av et sett med pull-ups og et sett med dips. Du skal ikke hvile mellom settene.

Svømming er ikke bading
Treningstiden satt for svømmingen er kontinuerlig svømmetid og ikke "bading"! Veksle mellom brystsvømming og crawl etter "en plan" og ikke tilfeldig. Dersom du har enkel tilgang på basseng, svøm så ofte som mulig. Øv opp teknikken for crawl og tren på pusting til begge sider. I uke 7 skal du kunne svømme 400 meter under 10 minutter. Forsøk å svømme 50 meter crawl på 1 minutt eller bedre.

Stretching og uttøyning
Forut for enhver treningsøkt er det svært viktig å strekke lett på muskler som skal benyttes. Dette øker blod-gjennomstrømningen og gjør musklene smidigere slik at skader unngås. Etter gjennomført treningsøkt setter du av 15 minutter for uttøyning. Tøy ut alle musklene i kroppen; fra nakke til ankler. Vær spesielt nøye med legg-, lår-, bryst-, rygg-, og skuldermuskler.

Tøy til det strammer godt - ikke tøy til det blir smertefullt. Hold spenningen i 10-15 sekunder.
INGEN BRÅ BEVEGELSER (gynging)!

UKE 1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	3,5 km		3,5 km		3,5 km		
RESULTAT							
Svømming		15 min		15 min		15 min	
RESULTAT							
Push-up		4x15		4x15		4x15	
RESULTAT							
Sit-up		4x20		4x20		4x20	
RESULTAT							
Pull-up		3x3		3x3		3x3	
RESULTAT							
Dips		3x5		3x5		3x5	
RESULTAT							

UKE 2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	3,5 km		3,5 km		3,5 km		
RESULTAT							
Svømming		15 min		15 min		15 min	
RESULTAT							
Push-up		5x20		5x20		5x20	
RESULTAT							
Sit-up		5x20		5x20		5x20	
RESULTAT							
Pull-up		3x3		3x3		3x3	
RESULTAT							
Dips		3x7		3x7		3x7	
RESULTAT							

UKE 3	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping							
RESULTAT							
Svømming		20 min		20 min		20 min	
RESULTAT							
Push-up		5x25		5x25		5x25	
RESULTAT							
Sit-up		5x25		5x25		5x25	
RESULTAT							
Pull-up		3x4		3x4		3x4	
RESULTAT							
Dips		3x9		3x9		3x9	
RESULTAT							

YOU HAVE TO WORK HARD - YOU HAVE TO PLAY HARD



treningss dagbok

UKE 4	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	5 km		5 km		5 km		
RESULTAT							
Svømming		20 min		20 min		20 min	
RESULTAT							
Push-up		5x25		5x25		5x25	
RESULTAT							
Sit-up		5x25		5x25		5x25	
RESULTAT							
Pull-up		3x4		3x4		3x4	
RESULTAT							
Dips		3x11		3x11		3x11	
RESULTAT							

UKE 5	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	3,5 km	5 km		7 km	3,5 km		
RESULTAT							
Svømming	25 min		25 km		25 km		
RESULTAT							
Push-up	6x25		6x25		6x25		
RESULTAT							
Sit-up	6x25		6x25		6x25		
RESULTAT							
Pull-up	2x8		2x8		2x8		
RESULTAT							
Dips	3x13		3x13		3x13		
RESULTAT							

UKE 6	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	3,5 km	5 km	7 km		3,5 km		
RESULTAT							
Svømming	25 min			25 km		25 km	
RESULTAT							
Push-up	6x25		6x25		6x25		
RESULTAT							
Sit-up	6x25		6x25		6x25		
RESULTAT							
Pull-up	2x8		2x8		2x8		
RESULTAT							
Dips	3x15		3x15		3x15		
RESULTAT							

treningss dagbok

UKE 7	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	7 km	7 km		8 km	5 km		
RESULTAT							
Svømming	30 min		30 min			30 min	
RESULTAT							
Push-up	6x30		6x30		6x30		
RESULTAT							
Sit-up	6x30		6x30		6x30		
RESULTAT							
Pull-up	2x10		2x10		2x10		
RESULTAT							
Dips	3x17		3x17		3x17		
RESULTAT							

UKE 8	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	7 km	7 km		8 km	5 km		
RESULTAT							
Svømming	30 min		30 min			30 min	
RESULTAT							
Push-up	6x30		6x30		6x30		
RESULTAT							
Sit-up	6x30		6x30		6x30		
RESULTAT							
Pull-up	2x10		2x10		2x10		
RESULTAT							
Dips	3x19		3x19		3x19		
RESULTAT							

UKE 9	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	7 km	7 km		8 km	5 km		
RESULTAT							
Svømming	35 min		35 min			35 min	
RESULTAT							
Push-up	6x30		6x30		6x30		
RESULTAT							
Sit-up	6x30		6x30		6x30		
RESULTAT							
Pull-up	3x10		3x10		3x10		
RESULTAT							
Dips	3x20		3x20		3x20		
RESULTAT							

treningssdagbok



videregående treningsprogram

Er du klar til å gå videre?
Videregående treningsprogram
vil føre deg til et fysisk nivå som
er forventet av operatører ved
MJK

THERE'S
NO
TRAFFIC
JAM
ON
THE
EXTRA
MILE

UKE 10	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	5 km	8 km		7 km	8 km	3,5 km	
RESULTAT							
Svømming			35 min			35 min	
RESULTAT							
Push-up	6x30		6x30		6x30		
RESULTAT							
Sit-up	6x35		6x35		6x35		
RESULTAT							
Pull-up	3x10		3x10		3x10		
RESULTAT							
Dips	3x20		3x20		3x20		
RESULTAT							

UKE 11	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	5 km	8 km		7 km	8 km	3,5 km	
RESULTAT							
Svømming			35 min			35 min	
RESULTAT							
Push-up	6x30		6x30		6x30		
RESULTAT							
Sit-up	6x35		6x35		6x35		
RESULTAT							
Pull-up	3x10		3x10		3x10		
RESULTAT							
Dips	3x20		3x20		3x20		
RESULTAT							

UKE 12	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	7 km	8 km		9,5 km	7 km	5 km	
RESULTAT							
Svømming			45 min			45 min	
RESULTAT							
Push-up	10x20		10x20		10x20		
RESULTAT							
Sit-up	10x25		10x25		10x25		
RESULTAT							
Pull-up	4x10		4x10		4x10		
RESULTAT							
Dips	10x15		10x15		10x15		
RESULTAT							

Løping erstattet med gåing...
 Lange marsjer med tung sekk er hverdagen til en marinejeger. Etter uke 15 byttes 2 løpedager med gåing. De 2-3 første turene skal være omkring 5 km for å gå inn støvlene. Deretter økes distansen gradvis inntil du har nådd målsettingen som er 20 km og kan holde en hastighet av 5 km/time. Det anbefales å gå på mykt underlag; grusveier, skogstier og lignende. Gå med en liten ryggsekk (35-45 liter) med 10 kilo. Mot slutten av treningsperioden, før opptaket starter, bør du gjennomføre flere turer på 5-10 km i kupert terreng med inntil 30 kg i sekken.

Fokus

Før uke 16 er det ikke nødvendig å øke distansene på dine økter utover det som er oppgitt. Fokuser i stedet på tempoet når du gjennomfører 10 km løp med fokus på å presse tiden ned til 4:30/km eller bedre. Dersom du etter uke 9 foretrekker å øke distansene på dine økter så gjør det gradvis. Ikke øk distansen med mer enn 1,5 km fra dag til dag.

HUSK AT
 SKAL DU
 BLI GOD
 - MÅ DU
 VILLE
 BLI GOD

UKE 13	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	7 km	8 km		9,5 km	7 km	5 km	
RESULTAT							
Svømming			45 min			45 min	
RESULTAT							
Push-up	10x20		10x20		10x20		
RESULTAT							
Sit-up	10x25		10x25		10x25		
RESULTAT							
Pull-up	4x10		4x10		4x10		
RESULTAT							
Dips	10x15		10x15		10x15		
RESULTAT							

UKE 14	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	8 km	8 km		10 km	7 km	7 km	
RESULTAT							
Svømming			60 min			60 min	
RESULTAT							
Push-up	15x20		15x20		15x20		
RESULTAT							
Sit-up	15x25		15x25		15x25		
RESULTAT							
Pull-up	4x12		4x12		4x12		
RESULTAT							
Dips	15x15		15x15		15x15		
RESULTAT							

UKE 15	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løping	8 km	10 km		10 km	10 km	7 km	
RESULTAT							
Svømming			60 min			60 min	
RESULTAT							
Push-up	20x20		20x20		20x20		
RESULTAT							
Sit-up	20x25		20x25		20x25		
RESULTAT							
Pull-up	5x12		5x12		5x12		
RESULTAT							
Dips	20x15		20x15		20x15		
RESULTAT							

Etter uke 15 byttes to
 løpedager med gåing