

UTÖKAD MÖNSTRING

FYSISKA KRAV UNDER UTTAGNING INFÖR RÖJDYKARUTBILDNINGEN

AVSKILJANDE MOMENT/KRAV

Styrka

Jägartest 20kg packning, 75 repetitioner/ben, höjd på bänk 40cm
Chins 5 repetitioner
Dips 8 repetitioner
Armhävning 35 repetitioner (50 takt)
Situps 40 repetitioner (50 takt)
Ryggresning 40 repetitioner (50 takt)

Kondition

Löpning 3000m 13:45min

Vatten

400m simning
Vattenövning 1 (Se nedan)
Bogdan (Se nedan samt bilaga)
Mörklagt cyklop (Se nedan)

Tillitstest

Hopp med fötterna före ned i bassäng från 5 meters höjd

Medicinsk undersökning

SUB III

Navala tester

Provtryckning i tryckkammare till 50 meters djup

INFORMATIVA MOMENT

Styrka

Marklyft 60kg 5 repetitioner
Armhävning 40 repetitioner (50 takt)

Vatten

Vattenmoment (Se nedan)
Ringen, Dyk-0, Simteknik

Tillitstest

Dyk med händerna framför huvudet från 5 meters höjd

Befälssamtal

Samtal om kommande GU samt för tjänsten goda förberedelser och individuella träningsråd.

Information

Information om röjdykardivisionen och sjöstridsflottiljerna samt kommande tjänst och generella träningsråd.

KOMMISSION

Mönstrande som ej är godkänd på avskiljande moment konsulterar inskrivningsförrättare för ändrad inskrivning alt. återgång till grundbefattning

DETALJER VATTENMOMENT

AVSKILJANDE VATTENMOMENT/KRAV

Vattenövning 1

Momentet genomförs i grupp och består av flertalet cykler med ökande svårighetsgrad. Varje cykel består av en serie övningar som går att finna i övningen Bogdan samt kanthäv. Vid felaktigt och/eller långsamt genomförande ges provande muntlig varning. Vid tredje varningen avskiljs provande från momentet.

Bogdan

Vattenövningen Bogdan genomförs individuellt på tid.
Se bilaga för mer information.

Mörklagt cyklop

Momentet genomförs med mörklagt cyklop. Prövande startar i vattenytan i bassängens djupa del. På instruktörs signal följer provande hörnet mellan bassängens kortsida och långsida till botten på ca 4 meters djup. Väl på botten följer provande hörnet mellan bassängens botten och långsida mot bassängens grunda del. Väl vid kortsidan på bassängens grunda del bryter provande ytan med vänster hand ovanför huvudet.

INFORMATIVA VATTENMOMENT (EJ AVSKILJANDE)

Dyk-0

Prövande startar i vattnet i bassängens grunda del. På instruktörs signal genomförs undervattensimning (25 meter) till kortsidan av bassängens djupa del. Frånskjut från kanten är tillåtet. Prövande följer bassängens botten hela vägen. På botten av den djupa delen ligger ett par simfenor samt ett cyklop. Prövande tar på sig simfenor samt cyklop, tömmer cyklop på vatten och går mot ytan för att bryta ytan med vänster hand knuten över huvudet. Då ytan bryts säger provande sitt efternamn utan att ta ett andetag.

Ringen

Gruppen fattar varandras händer i cirkelformation medan vattentramp genomförs i bassängens djupa del. På instruktörs signal sjunker gruppen, utan att släppa varandras händer, och intar sittande position på botten. (tryckutjämning må göras med hand under nedstigning, nytt grepp ska dock fattas omedelbart efter tryckutjämning). Gruppen kvarstannar på botten tills de hör signal bestående av tre knackningar i lejdare. Vid signal går gruppen upp till ytan, utan att släppa varandras händer, för att där fortsätta trampa vatten.

Simteknik

Undervattensimning och crawl.

**GENOMFÖR ALDRIG VATTENÖVNINGAR
ENSAM. HA ALLTID NÅGON SOM
ÖVERVAKAR DIG NÄR DU GENOMFÖR
VATTENÖVNINGAR.**

**HYPERVENTILERA ALDRIG NÄR DU
GENOMFÖR VATTENÖVNINGAR.
HYPERVENTILERING KAN LEDA TILL
MEDVETSLÖSHET OCH DÖD**

DETALJER STYRKEMOMENT

AVSKILJANDE STYRKEMOMENT/KRAV

Step-test 40cm

DelA: Sitt på bänken/pallen (40 cm hög) och sträck höger ben och båda armarna rakt framåt. Res dig upp utan att ta hjälp av händerna och håll det högra benet lyft genom hela övningen. Sätt dig därefter ner. Upprepa rörelsen fem gånger. Byt fot. Gör samma rörelse med det andra benet.

DelB: Ta på dig rygsäcken och fatta bärremmarna med händerna. Håll kvar händerna i bärremmarna genom hela övningen. Sätt upp vänster fot på bänken. Vänster fot ska hela tiden vara kvar på bänken. Trampa upp och ner med höger fot i takt med metronomen (50/minut) och använd vänster ben för att pressa dig upp tills vänster ben är rakt och höger fot ställs på bänken. Ta sedan höger fot från bänken och sänk kroppen tills höger fot når golvet. Råta på ryggen varje gång du sätter ner högerfoten på golvet. Upprepa rörelsen 75 gånger. Kliv ner från bänken. Ta av dig rygsäcken och stretcha det vänstra lårets fram- och baksida samt vaden. Drick om du behöver det. Gör om samma test, men med den högra foten på bänken. Avbryt testet om du inte orkar, får besvär eller känner smärta.

Räckhäv/Pull-up

Prövande fattar stång/räcke med handflatorna vända från sig och med grepp bredare än axelbredd. Utgångsposition är hängandes på raka armar. Prövande drar sig sedan upp tills hakan är över stången/räcket och sänker sedan kroppen åter till utgångsposition. Samtliga repetitioner ska genomföras strikt och kontrollerat. Det är ej tillåtet att gunga eller att på annat sätt använda underkroppen för att få hjälp upp. Övningen genomförs utan krav på takt.

Dips

Prövande står i en dipsställning och greppar handtagen. Grepp ska vara axelbrett eller något bredare. Prövande lyfter sig upp till utgångsposition på raka armar. Sänk dig kontrollerat tills du har 90 grader mellan överarm och underarm. Pressa dig åter upp till utgångsposition och raka armar. Samtliga repetitioner ska genomföras strikt och kontrollerat. Det är ej tillåtet att gunga eller på annat sätt använda underkroppen för att få hjälp upp. Övningen genomförs utan krav på takt.

Armhävningar

Prövande står framstupa på raka armar med drygt axelbrett mellan händerna samt fötterna i marken. Bålen ska vara spänd, kroppen hållas rak och blicken något framåt. Armarna böjs så att överarmarna är vågräta/i linje med marken. Armarna sträcks därefter igen tills utgångsposition är intagen. Kroppen ska hållas rak under hela övningen. Övningen genomförs i 50 takter per minut. Böj respektive sträck på varje taktslag så att 25 repetitioner per minut genomförs.

Situps

Prövande sitter med böjda knä (ca 90 grader) och med hälar i marken framför sig. Händerna kopplas med respektive armbåge, armbågarna vilar mot knäna och bukmuskulaturen är i vila. Blicken ska vara riktad framåt. Prövande sänker bålen tills ländryggen når underlaget. Därefter reser prövande bålen och återgår till utgångsposition. Armarna ska vara kopplade under hela rörelsen. Armarna ska vara i kontakt med bröstkorgen i nedre läget. Del av fötterna och skinkorna ska vara i kontakt med underlaget under hela rörelsen. Benen får sträckas ut i det nedre läget. Blicken riktad framåt genom hela rörelsen. Övningen genomförs rytmiskt och utan ryck. Övningen genomförs i 50 takter per minut. Ned respektive upp på varje taktslag så att 25 repetitioner per minut genomförs.

Ryggresningar

Prövande ligger på magen med knutna nävar mot tinningarna och tårna i marken. Armbågarna riktade rakt ut åt sidorna. Överkroppen lyfts så att muskulaturen i hela ryggen aktiveras. Därefter sänks överkroppen kontrollerat till utgångsposition. Tårna ska hållas i marken och armbågarna ska peka rakt ut genom hela övningen. Övningen genomförs rytmiskt och utan ryck. Övningen genomförs i 50 takter per minut. Ned respektive upp på varje taktslag så att 25 repetitioner per minut genomförs.

EXEMPEL – TRÄNINGSUPPLÄGG I STORT INFÖR KP

Löpning

Konditionsträning med målsättning att ligga väl under 13:00 på 3 km flack bana. De flesta som klarar hela uttagningen ligger under 12:30 på 3km.

Styrka

Träna styrka i huvudsak med egen kroppsvikt. Träna på momenten som testas under UM/KP med målsättning att klara kraven med god marginal (10-20%). Fokus på strikt genomförande. Tänk på att du kommer att genomföra alla övningar i följd med lite vila och när du redan är trött.

Vattenövningar

Vattenträna en till tre dagar per vecka beroende på din nuvarande tid på Bogdan. Utgå från vattenövningen Bogdan i din vattenträning. Vattenfyspasset under uttagningen är ca 90 minuter långt. Öva på frisim/crawl tillräckligt för att spara energi under sim-momenten. Ta gärna hjälp av kunnig simmare för tekniktips.

Övrigt

Viktigt är att du utgår från din nuvarande prestationsförmåga i din planering så att du inte överbelastar eller skadar dig. Träna färre pass än nedan och utöka antalet dagar med vila om du inte redan är väldigt vältränad och van vid motsvarande träningsmängd. Lyssna på din kropp men var hård mot dig själv. Öka din nya träningsmängd succesivt. Fokusera på teknik och strikta genomförande och undvik överbelastning. Genomför 5-6 träningspass per vecka. Se nedan för exempelveckor.

Sätt upp slutmål och delmål. För träningsdagbok.

GENOMFÖR ALDRIG VATTENTRÄNING ENSAM!

EXEMPEL PÅ TRÄNINGSVECKOR

Identifiera dina svagheter kopplat till kraven och lägg extra fokus på dessa. Justera löpande efter behov. Se även till att bibehålla nivå på det du redan är bra på.

Exempelvecka för svag simmare/stark löpare:

Dag1 Bogdan tre cykler vila ca 5min mellan varje genomförande.

Dag2 Styrka.

Dag3 Simning/vattenövningar.

Dag4 Löpning intervallpass/tröskel.

Dag5 Kombinera övningarna i Bogdan till ett pass på 60-90 min. Vila 3 minuter per 30 minuter.

Dag6 Styrka.

Dag7 vila/stretch.

Exempelvecka för stark simmare/svag löpare:

Dag1 Löpning intervallpass.

Dag2 Styrka.

Dag3 Löpning LSD (long slow distance).

Dag4 Bogdan*3 med ca 5 min vila mellan omgångarna.

Dag5 Styrka.

Dag6 Löpning tröskel.

Dag7 vila/stretch.

Exempelvecka vid behov av ökad styrketräning:

Ersätt antingen vattenfyspass/simpass eller löppass med extra styrketräning beroende på vilket fokusområde du har.

Lycka till!