

## Förslag på träningsprogram inför uttagningstest till SOG

Syftet med detta träningsprogram är att ge den sökande en god möjlighet att vara fysiskt förberedd till uttagningstestet. Träningsprogrammet som är periodiserat med tyngre och lättare perioder omfattar 6 månader. Programmet medför en successiv ökning av olika belastningar i syfte att uppnå ett bra resultat med samtidigt minimal risk för belastningsskador.

Följ programmets periodisering och låt de lågintensiva veckorna verkligen vara "lätta" veckor. De krävs för att kunna hålla hög kvalitet under uppbyggnadsperioderna. Lyssna på kroppens signaler och ha tålamod. Erfarenhet visar att fysiska begränsningar vid uttagningstestet oftast är av karaktären kondition/uthållighet. Följ hänvisningar för beskrivning av styrkeövningar. Det är mycket viktigt att först bana in tekniken i nya rörelser och övningar innan du ökar belastning. Om du inte är van simmare har du också stor nytta av extra simträning.

<b>Period 1</b>	<b>Vecka 1 - 6 (ca 6 månader före Uttagningstest, UT)</b>	
<b>Mål för perioden:</b>	<b>Process:</b>	Befästa träningsrutiner med fem pass per vecka. Teknikinläring och rörelseanpassning.
	<b>Resultat:</b>	Löpning 10 km: 48.00 min Knäböj: 10 rep med 80% av kroppsvikten Chins: 8 st Dips: 14 Sit-ups: 30
Pass 1 <b>Kondition</b>		Löpning / Skidlöpning Lätt distans 45-60 min
Pass 2 <b>Styrka</b>		Program 1, pass 1
Pass 3 <b>Kondition</b>		Löpning / Skidlöpning Snabbdistans 30-45 min
Pass 4 <b>Styrka</b>		Program 1, pass 2
Pass 5 <b>Marschträning</b>	v.1-2	8 km i kängor, slätt underlag
	v.3-4	10 km i kängor, slätt underlag
	v.5-6	12 km i kängor, slätt underlag

<b>Period 2</b>	<b>Vecka 7 - 8</b>
<b>Mål för perioden:</b>	Process: Återhämtning och träning med mindre intensitet och stötbelastning.
Pass 1 <b>Kondition</b>	Skidor, cykel, simning, roddmaskin crosstrainer etc. d v s träning utan stötbelastning, 45 - 90 min
Pass 2 <b>Styrka</b>	Program 2, pass 1
Pass 3 <b>Kombi</b>	Lätt jogg 5 km + program 2, pass 2
Pass 4 <b>Marschträning</b>	5 km i kängor + ryggsäck 5 kg, lätt kuperat tgspår Riktfart ca 10 min / km
<b>Period 3</b>	<b>Vecka 9 - 14 (ca 4 månader före UT)</b>
<b>Mål för perioden:</b>	Process: Följa planen med ökad intensitet i genomförandet av passen. Marschvana med ryggsäck på distans över 10 km.  Resultat: Löpning 10 km: 46.30 min Knäböj: 10 rep med 100% av kroppsvikten Chins: 10 st Dips: 17 Sit-ups på boll: 15 Marschpassen enligt plan med genomsnittlig fart 10 min per km.
Pass 1 <b>Kondition</b>	Löpning / Skidlöpning Distans 60-75 min Vid ett tillfälle under vecka 12-14: Löpning 20 km
Pass 2 <b>Styrka</b>	Program 3, pass 1
Pass 3 <b>Kondition</b>	v .9-10 Lätt jogg/lunk i kängor, 2,5 km lätt tgspår + stretch v.11-12 Jogg i kängor, 4 km tgspår + stretch v.13-14 Jogg i kängor, 6 km tgspår + stretch
Pass 4 <b>Styrka</b>	Program 3, pass 2
Pass 5 <b>Marschträning</b>	v. 9-10 10 km i kängor + ryggsäck 10 kg, lätt kuperat tgspår v.11-12 12 km i kängor + ryggsäck 12 kg, kuperat tgspår v.13-14 14 km i kängor + ryggsäck 14 kg, hårt kuperat tgspår

<b>Period 4</b>	<b>Vecka 15 - 16</b>
<b>Mål för perioden:</b>	Process: Återhämtning och träning med mindre intensitet och stötblastning.
Pass 1 <b>Kondition</b>	Skidor, cykel, simning, roddmaskin crosstrainer etc. d v s träning utan stötblastning
Pass 2 <b>Styrka</b>	Program 2, pass 1
Pass 3 <b>Kombi</b>	Lätt jogg 5 km + program 2, pass 2
Pass 5 <b>Marschträning</b>	7,5 km i kängor, kuperat tgspar Riktfart ca 10 min / km
<b>Period 5</b>	<b>Vecka 17 - 22 (ca 2 mån före UT)</b>
<b>Mål för perioden:</b>	Process: Omvandla löpkonditionen till fältstark uthållighet. Integrera styrka i komplexa rörelser.
<b>SLUTMÅL</b>	Resultat: Löpning 10 km: 45.00 min Enbensböj: 10 rep på resp ben Chins: 12 st Dips: 20 Bänkprens: Egen vikt x 3 rep Snabbmarsch i uniform 20 km på 140 min
Pass 1 <b>Kondition</b>	OL - löpning Distans 60-90 min Vid ett tillfälle under vecka 17-19: Löpning 20 km
Pass 2 <b>Styrka</b>	Program 4, pass 1
Pass 3 <b>Snabbmarsch</b>	v.17-18 Jogg i kängor, 6 km tgspar + stretch v.19-20 Jogg i kängor, 7 km tgspar + stretch v.21-22 Jogg i kängor, 8 km tgspar + stretch
Pass 4 <b>Styrka</b>	Program 4, pass 2
Pass 5 <b>Marschträning</b>	v.17-18 14 km i kängor + ryggsäck 16kg, kuperat tgspar v.19-20 16 km i kängor + ryggsäck 18kg, hårt kuperat tgspar v.21-22 18 km i kängor + ryggsäck 20kg + stridsutr., mix av underlag inkl. obanad tg

<b>Period 6</b>	<b>Vecka 23</b>
<b>Mål för perioden:</b>	Process: Återhämtning och träning med mindre intensitet och stötbelastning. Aktiv vila som optimerar och laddar din kropp inför uttagningstestet.
Pass 1 <b>Kondition</b>	Skidor, cykel, simning, roddmaskin crosstrainer etc. d v s träning utan stötbelastning, 45 min
Pass 2 <b>Styrka</b>	Program 2, pass 1
Pass 3 <b>Kombi</b>	Lätt jogg 5 km + rörlighet
<b>Period 7</b>	<b>Vecka 24</b>
<b>Mål för perioden:</b>	Process: Återhämtning genom vila och prestationshöjande insatser.
Insats 1	Lätt jogg 2 km + mjuk stretch + bastu/varmt bad
Insats 2	Massage; Vader, lår, säte
Insats 3	Massage; Rygg, nacke
<b>Uppladdning</b>	Sista veckan före inryck = <b>Total vila från träning!</b> Ät bra, sov minst 8 tim per natt, gärna mer. (gäller annars också, men extra viktigt nu!) Slipa och smörj fötter efter behov.

**Uttagningstest    Vecka 25 - 26**