

Fysisk træning frem mod start på Patrulje- og Jægeraspirantkursus

Patrulje- og Jægeraspirantkursernes særlige formål, indhold, varighed og afviklingsform gør, at vilkår og betingelser for den enkelte aspirant er alt andet end optimale - set ud fra aspirantens synspunkt. Den fysiske belastning under kurset vil for de fleste opleves som værende både stor, intensiv og konstant. Ikke mindst derfor er det overordentlig vigtigt, at den enkelte aspirants fysiske kapacitet er på plads inden kursets start.

En patruljesoldat/jægeraspirant skal have en allround, god fysisk kapacitet. Dvs. han skal være 'habil' på alle områder - kredsløb, styrke og motorik/bevægelighed, men ikke nødvendigvis have styrke som en kuglestøder, kunne løbe som en eliteløber eller bevæge sig som en gymnast. Derfor vil det indledningsvis ofte være forskelligt fra aspirant til aspirant, hvilket træningsområde der skal vægtes, for at den enkelte opnår en allround, god fysisk kapacitet.

Da vi (JGK) erfaringsmæssigt ved, at der er stor forskel på aspiranternes højde og drøjde (læs... fysiske kapacitet) - og det af forskellige årsager ikke er muligt at lave individuelle træningsprogrammer til alle, har vi i det efterfølgende udarbejdet nogle generelle retningslinjer for, hvordan den enkelte aspirant bedst muligt forbereder sig fysisk til at gennemføre patrulje- og jægeraspirantkursus.

"Vær seriøs - du skal være i allround, god, fysisk form ved kursusstart"...

Aerob effekt (kondition) og aerob kapacitet (udholdenhed)

Forbedring af formen: 3 - 4 træningspas pr. uge - gerne med en dag imellem hver.

Vedligeholdelse af formen: 2 træningspas pr. uge - med et par dage imellem hver.

Et enkelt kort træningspas om ugen kan i en periode begrænse et større fald i formen.

Kontinuerlige træningspas på 30 - 40 minutter inklusiv opvarmning er en meget effektiv træning, forudsat at intensiteten er høj. Gennemføres intervaltræning kan der varieres fra meget korte perioder på 10 - 20 sekunder til længere perioder på 3 - 6 minutter.

Længden af pausen justeres efter målet med træningen - korte pauser hvis der ønskes træthed og tilvænning til at arbejde med akkumulering af træthedsstoffer i muskulaturen, og længere pauser hvis fokus er en øget kondition.

Ændringer i varighed og især intensitet skal ske gradvist - så alle 'dele' i kroppen kan nå at følge med. Fremgang i træningen skal foregå ud fra den enkeltes reaktion på træningen, og samtidig skal begyndende skader tages alvorligt og udmønte sig i konkrete ændringer i træningen - f.eks. reduktion af den totale træningsmængde, hvor der overordnet kan justeres på '3 haner' - varighed, intensitet og hyppighed.

Det er vigtigt at være bevidst om såvel den fysiske belastning som de træningsmuligheder, der ligger i mange af de aktiviteter, der udføres i f. m. anden form for både civil og militær uddannelse og træning - f.eks. bykampstræning, ophold i skydelejre o.l. Selv om formålet med disse ofte er at træne samarbejde, teknik og taktik, kan der opnås en stor sidegevinst ved at henlægge den fysiske træning til disse omgivelser, da både specificitet og overførselsværdi - i f. t. soldatens reelle opgaver - vil være stor.

Aerob effekt (kondition) og kapacitet (udholdenhed) er en væsentlig del af en soldats samlede fysiske kapacitet. Ved begrænsning i tid vil udbyttet af den aerobe træning være størst, når denne gennemføres med intensiteter over 80 % af den maksimale iltoptagelse. *Udholdenheden* skal trænes specifikt i den aktivitet, man ønsker at blive bedre til - dvs. at man skal træne march med rygsæk, hvis man skal have en bedre udholdenhed i f. t. at gå med rygsæk. Forbedring af den aerobe kapacitet kan også opnås gennem anaerob træning.

Konklusion: Den aerobe arbejdsevne bør trænes ved få intensive træningspas - f.eks. 3 - 4 gange af 20 - 60 min pr. uge ved 70 - 90% af VO₂max (lavere intensitet = længere tid).
Eksempler: 20 min. med 90% - 16-18 på Borg skala (meget anstrengende)
60 min. med 70% - 14-17 på Borg skala (anstrengende).
Vedligeholdelse af aerobe arbejdsevne kan i perioder foregå med 1 - 2 pas pr. uge med høj intensitet.
Anaerob træning kan både supplere og erstatte dele af den aerobe træning, forudsat at intensiteten er høj nok og gentages flere gange.

Anaerob effekt og kapacitet

Anaerob træning gennemføres i hele eller momentvise perioder med en intensitet, der ligger over den maksimale iltoptagelse.

Træningen gennemføres bedst som intervaltræning og bør i størst mulige udstrækning være specifik. Dvs. at den skal ligge så tæt op af den 'skarpe' situation, som muligt, idet evnen til at forudse og reagere også er væsentlige komponenter. Anaerob træning kan også forbedre den aerobe arbejdskapacitet.

Konklusion: Anaerob arbejdsevne er en vigtig komponent i f.eks. by- og rumkamp ('ild og bevægelse') og bør/skal så vidt muligt trænes i lignende situationer - således at reaktionsevne og motorik også tilgodeses.
Anaerob træning kan både supplere og erstatte dele af den aerobe træning, forudsat at intensiteten er høj nok og gentages flere gange.

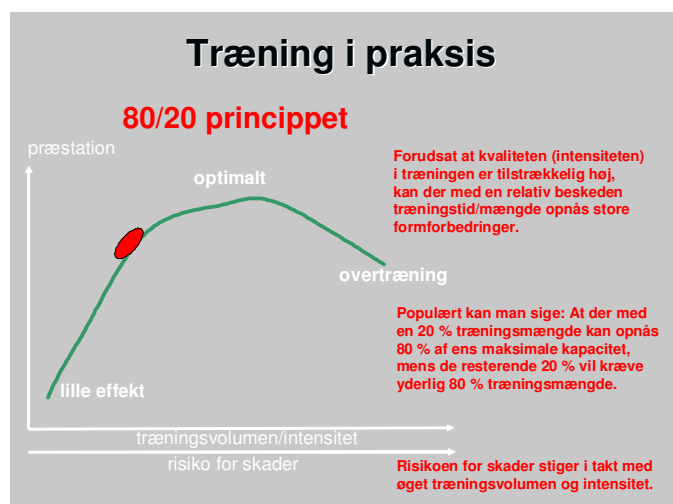
Træningstyper (aktiviteter) i prioriteret rækkefølge:

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1) Løb (med høj intensitet) | 2) March (kort med høj intensitet) med let og tung rygsæk |
| 3) Orienteringsmarch | 4) Orienteringsløb |
| 5) Løb med let rygsæk | 6) Svømning |
| 7) Kajaksejls | 8) Cykling |
| 9) Roning | 10) Rulleski |

OBS!!! Udnyt tiden og mulighederne optimalt, træn **kondition, udholdenhed, anaerob effekt/kapacitet** og **orienteringsteknik** på samme tid - **løb og gå orienteringsløb (5 - 10 km)** i både idrætstøj og med tung udrustning (25 - 30 kg), når først din grundform er på plads.

Mad og væske:

Afhængig af hvor hurtig man skal være klar til anden hård træning eller arbejde, kan der med fordel indtages kulhydrat-holdig mad umiddelbart efter træningen, ellers er vand godt - og så vente et par timer med maden.



Muskelstyrketræning

Grundprincippet i træningen skal være rettet mod opbyggelse af maksimal kraft og den eksplosive styrke, det vil sige evnen til hurtigt at kunne udvikle/aktivere stor muskelkraft. For enkelte personer, der tydeligt mangler muskelmasse i bestemte muskelgrupper, bør der i perioder også udføres træning, som retter sig specifikt imod en forøgelse af muskelmassen.

Al træning rettet imod muskeludholdenhed bør i videst muligt omfang udføres gennem specifik funktionel træning - f.eks.: træning på handlebane, i vandet, håndtering af udstyr (gummibåde), klatring i tovbane, på rebstige eller over objekter (bygninger), march med meget tung oppakning etc. Ved træning af muskeludholdenhed er det vigtigt, at der arbejdes systematisk med bevægelser, som minder om dem, der skal udføres i f. m. løsning af reelle opgaver.

Muskelstyrke og evnen til hurtigt at udvikle en stor muskelkraft kan trænes effektivt ved 2 -3 træningspas om ugen, hvor der gennemføres 3 - 4 sæt (et som opvarmning) for hver af de valgte muskelgrupper.

Belastningen skal primært være 6 - 8 RM (ca. 85 - 80 % af max), og bør altid ligge inden for 4 - 12 RM (ca. 90 - 70 % af max). Pausen mellem hvert sæt bør være ca. 2 - 2½ min. - medmindre der arbejdes med supersæt - mens pauserne mellem hvert enkelt træningspas om muligt bør være 2 dage. Såfremt man ikke træner de samme muskelgrupper, kan der godt gennemføres styrketræning to eller flere på hinanden følgende dage (splittræning).

Det er vigtigt, at der er fokus på udførelses hastigheden i såvel den koncentriske (vægten løftes/trækkes) som excentriske (vægten sænkes/slækkes) fase af de enkelte øvelser. Der arbejdes altid med en række af enkelte løft/træk - det vil i praksis sige: Indånding, lås/spænd, løft/træk ved indsættelse af maksimal styrke og sænk/slæk langsomt tilbage til udgangsstilling på '1 -- 2 -- 3', idet der samtidigt åndes ud.

Ved træning af specifikke muskelgrupper vil variation hver 4. - 6. uge - når først 'basis' er etableret - medvirke til at sikre en fortsat fremgang og forebygge skader. Variation kan foretages gennem valg af forskellige øvelser, ændring af antallet af bl.a. træningspas, sæt, øvelser og gentagelser, ændre belastningen (% / RM) eller ved at foretage splittræning (styrketræning hver dag med forskellige muskelgrupper) samt ved at isolere træningskomponenterne (tung vægttræning i en periode, udmattende i en anden) etc.

Der anbefales at foretage en periodisering af styrketræningen, således at der i perioder foretages en opbygning af styrke og muskelmasse, mens man i andre blot vedligeholder evt. taber lidt. Husk! Styrketræning både kan have en positiv effekt på udholdenheden og medvirke til at forebygge skader.

Hvis muligt, bør træning (træningspas) som udgangspunkt begrænses til kun at omfatte en træningsområde (type) pr. dag - enten styrketræning, aerob/anaerob træning, motorik eller bevægelighedstræning. Såfremt det - af tidsmæssige eller andre årsager - i en kortere periode er nødvendigt at træne mere end et område samme dag, bør du afslutte med den træningsform, som har prioritet - den du ønsker at få størst udbytte af den pågældende dag.

Konklusion: Styrketræning i form af 2 - 3 pas pr. uge med de aktuelle kerneøvelser øger styrken. 1 gang om ugen kan vedligeholde styrken i en kortere periode. Hold to dages pause mellem hvert træningspas. Varier antallet af træningspas, øvelser, gentagelser, antal sæt, % / RM og træningsmetoder m.m. ca. hver 4. - 6. uge. Der bør i perioder opbygges ekstra styrke og muskelmasse.

Træningsøvelser i prioriteret rækkefølge:

Du bør primært vælge og anvende funktionelle flerledsøvelser i din styrketræning - f.eks.:

Kerneøvelser: Squats, Chinups, Dips, Bench Press, For- og Rygside samt

Variations- og supplementsøvelser e.b.: Pull Downs, Front Squat, Deallift, Lunges, Stiff-legged Deadlift, Leg Curls, Step Ups, Bent-over Barbell Rows, Dumbbell Press samt Barbell og Dumbbell Shrugs m.fl.

Træning i praksis

RM-begrebet

- 1 RM er den vægt der i en øvelse kan løftes 1 og kun 1 gang
- 8 RM er den vægt der i en øvelse kan løftes 8 og kun 8 gange
- 8 RM er lettere end 6 RM
- RM angiver en belastning, men ikke nødvendigvis antal gentagelser
- RM er ikke en konstant

Procentvis sammenhæng mellem 1 RM og andre RM

1 RM	2 RM	3 RM	4 RM	5 RM	6 RM	8 RM	10 RM	12 RM	15 RM
100%	97%	94%	91%	88%	85%	80%	75%	70%	60%

Estimering af 1 RM:

- Find en belastning der maksimalt kan løftes 4 - 8 gange
- Noter vægt og antal gentagelser
- Indsæt i følgende formel $1 \text{ RM} = \frac{\text{vægt}}{102,8 - 2,8 \times R} \times 100$

- Ved følgende målinger skal helst anvendes samme absolutte vægt.
- R = repetition/gentagelse

Motorik (bevægelighed, koordination og balance)

Evnen til motorisk indlæring er generelt god - også i en sen alder! Der ser ikke ud til at eksistere en 'motorisk guldalder', men det er naturligvis bedst at begynde så tidligt som muligt. Forudsat at muskelstyrke, motivation (mod) er til stede, kan motorisk indlæring foregå på et givent tidspunkt i livet. Jo lavere udgangspunkt man har, desto mere træning kræves der.

De motoriske programmer der indlæres/automatiseres - f.eks. cykling, skiløb, løb på FHB, huskes i lang tid (måske hele livet), og skal derfor blot 'pudsес af' kort tid før brug. I den forbindelse kan visualisering medvirke til at øge den motoriske indlæring.

Konklusion: Motorik og koordination kan forbedres markant ved træning - uanset alder. Motorisk træning kan med fordel periodiseres, da automatiserede bevægelser huskes og hurtigt kan genkaldes - selv efter meget lange perioder uden at have været i brug. Visualisering kan gøre den motoriske indlæring nemmere og mere effektiv.

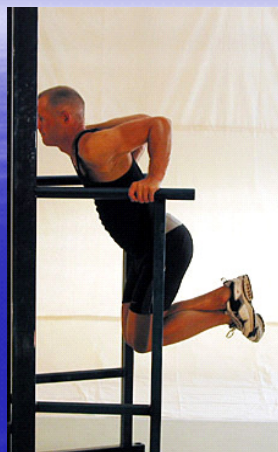
Løb på forhindringsbane(r) er et eksempel på relevant motorisk træning, hvor man samtidigt kan få både aerob, anaerob og styrketræningsmæssig effekt. Forsvarets forhindringsbane (FHB) er velegnet til motoriktræning. Der kan eventuelt etableres særlige forhindringer/-redskaber, som træner specifikke emner/momentter, ved siden af de allerede eksisterende forhindringer.

Strækøvelser

Strækøvelser kan øge bevægeligheden, hvis de gentages jævnligt. Den akutte effekt holder kort tid - måske blot 5-10 minutter. I forbindelse med løb og spring kan det være en ulempe at strække før præstationen - med mindre denne kræver ekstrem smidighed. Strækøvelser har ikke umiddelbart nogen skadesforebyggende effekt, men ømhed - forårsaget af f. eks. hård træning - kan afhjælpes ved gentagne stræk.

Konklusion: Strækøvelser kan benyttes til at opnå en større bevægelighed i et led, men de behøver ikke foretages i tilknytning til selve træningsaktiviteten, hvis ønsket er en mere permanent virkning. Strækøvelser reducerer ikke skader, men gentagne strækøvelser kan afhjælpe ømhed efter et træningspas.

The Big 5

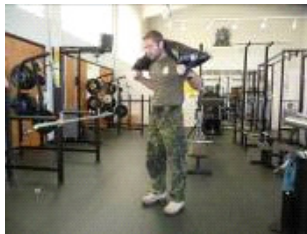


- 1) Ben
- 2) Pres
- 3) Træk
- 4) Mave
- 5) Ryg



Kerneøvelser

Styrketræning - testøvelser



LUNGES

Udføres som udfald til forreste bens hæl er minimum 10 cm foran bagerste bens knæ. Samtidigt knæles ned indtil bagerste bens knæ er maksimalt 10 cm fra gulvet.

Ryg og knæ skal være stabile under hele testen som udføres kontinuerligt uden pause.

DIPS

Udføres ved at hænderne placeres i en fri position, benene placeres ligeledes i en fri position og disse må ikke ændres under testen.

Der udføres en arm bøjning til en 90° position eller mindre er opnået i albueleddet, hvorefter der returneres til udgangsposition.

KROPSHÆVNING

Udføres ved at hænderne placeres i en fri position, benene placeres ligeledes i en fri position og disse må ikke ændres under testen.

Der udføres en arm bøjning til hagen er over stangen, hvorefter der returneres til udgangsposition.

DØDLØFT

Udføres ved at hænder og fødder placeres i en fri position, (dog ikke bredere ben end skulderbrede + 10 cm). Herefter løftes stangen i et benpres til en ret position af kroppen er opnået og brystet er skudt lidt frem, hvorefter der returneres til udgangsposition. Vægten skal røre gulvet mellem hver udførsel men må ikke "hvile"

PLANKEN

Udføres ved at hænderne placeres i skulderbrede og fødderne med let spredning ikke over skulderbrede. Vægten placeres over lænden hvorefter en ret position indtages, så kun tær og underarme rører jorden. Det er ikke tilladt at vugge eller flytte på positionen under testen og hovedet skal holdes i naturlig forlængelse af kroppen.