



POLITIHØGSKOLEN

Kondisjonstest - løp

- Løp i gymsal rundt markører med en varighet på 6 minutter. Det løpes i en rektangelformet bane på 44m, langsider er 15m og kortsider er 7m.
- To hindringer pr runde
- Midt på den ene langsiden skal brystkassen berøre underlaget
- Midt på den andre langsiden skal begge skulderbladene berøre underlaget
- Forlengs eller sidelengs rulle er ikke tillatt
- Slurv med gjennomføringen av hva som er beskrevet ovenfor resulterer først med en advarsel
- Slurves det etter en muntlig advarsel gitt av instruktør, får utøveren trukket fra en runde
- Ved tredje gangs advarsel skal øvelsen avbrytes for søkeren
- Antall forsøk: Ett (1)
- Vurdering menn: Antall meter. Minstekravet er 802m
- Vurdering kvinner: Antall meter. Minstekravet er 704m
- Øvelsen vurderes til bestått/ikke bestått

Utholdenhetstrening

Treningsprogrammet vil ta hensyn til at søkerne har ulike forutsetninger. Det er derfor lagt opp til differensiering i forhold til varighet og intensitet i programmene basert på din fysiske form. Hvilken kategori du tilhører vil du finne ved å gjennomføre kondisjonstesten som benyttes ved opptaket.

Fysiske egenskaper

Kondisjonstesten har en varighet på 6 minutter. Øvelsen krever god aerob utholdenhet (høyt oksygenopptak), og tilsvarer for mange en varighet rundt et baneløp over ca 1500-1700m.

Disponering av krefter under testen

Det er en utfordring å innstille seg på å løpe flest mulig runder og disponere kreftene fornuftig i et jevnt tempo. Du vil merke en bedret innstilling etter hvert som utholdenheten bedres, og treningen vil bli mer lystbetont.

Tekniske ferdigheter og taktiske evner

I dette løpet vil det bli mange retningsendringer mot venstre. I hjørnene vil det være hensiktsmessig å runde av i stedet for å forsøke med "brutale nittigradere".

Når skulderbladene skal ned i berøring med underlag er det lurt å løpe over matta, for deretter å sette setet først nedpå og deretter skulderpartiet. Ha bena trukket litt inn mot kroppen å foreta en utstrekning av disse. Armene settes inn som hjelpemiddel for å komme tilbake i posisjon løp.

På den andre langsiden skal brystet berøre matta. Løp inn på matta og senk deg raskt ned mot denne. Sett gjerne knærne ned på underlaget for deretter å senke brystkassa nedpå. Benytt armene i en push-up bevegelse når du er i sluttfasen av denne berøringen.

Det er nyttig å innarbeide god teknikk i forbindelse med "touchene" bryst og rygg. Vektlegg dette i alle faser av din utholdenhetstrening henimot opptaksprøvene.

Det er inntil fire personer i hvert heat. Planlegg hver "touch" slik at du får nok rom til dine bevegelser og kortest mulig løpsvei. Vær konsentrert og det vil skape god "flyt" over din løping.

Treningsøvelser/metoder mot 6 minutters løpet

Det er meningen at de tre første alternativene trenes i banen beskrevet i innledningen av dette dokumentet. Alternativene 4, 5, 6 og 7 er mest fordelaktig å benytte i terrenget.

Alternativ 1:

Trening i øvelsen slik den gjennomføres i en gymsal. Kan også improviseres ute for eksempel på en fotballbane eller et flatt jorde.

Gjennomfør løp over 5- 6 min og 2-3 drag. Pausen(e) mellom dragene bør ligge på 4-6 minutter. Moderat til høyt intensitetsnivå (75-90 % av makspuls).

Alternativ 2:

Drag med ulik varighet, eksempelvis 2, 3, og 4 min.

Jo kortere tidsperioder som benyttes, desto flere drag kan gjennomføres på samme økta. For eksempel:

- 6-8x2 min med 1 min. pause mellom øktene
- 5- 6x3min med 1.30-2 min. pauser
- 4x4min med 2-3 min. pauser

Høyt intensitetsnivå (80 - 90 % av makspuls).

Bruk fantasien når det gjelder valg av varighet på dragene og pausene. Variasjon vil kunne skape engasjement og virke motiverende.

Alternativ 3:

Pyramideintervall.

Arbeidsperioder over 1-2-3-4-3-2-1 min. Pausene bør ligge på ca. halvparten av arbeidstiden.

Høyt intensitetsnivå (80 – 90 % av makspuls).

Innen denne kategorien er det mange alternativer og her kan du også lage ditt spesielle opplegg. Men pass på at det er flest mulig likhetstrekk mellom den øvelsen du komponerer og opptaksøvelsen.

Alternativ 4:

Hurtig langkjøring.

Denne metoden brukes hovedsakelig til trening med moderat til høy intensitet (75-90% av makspuls). Du må presse på for å holde tempoet oppe, og du opplever treningen som anstrengende. Varigheten bør være vesentlig lengre enn det som er tid ved opptaksprøven (6 minutter). Treningstid fra 20 minutter opp til 40 minutter vil være hensiktsmessig.

Alternativ 5:

Naturlig intervall.

Denne treningsformen blir hovedsakelig brukt til trening med moderat eller høy intensitet (70-85% av makspuls). Treningen drives i kupert terreng, og det er terrengvariasjonene som skaper veksling mellom høyere og lavere intensitet. Det er også terrenget som bestemmer arbeidsperiodens varighet og antall perioder. Varigheten på økta bør ligge fra 20 minutter opp til en time.

Alternativ 6:

Fartsleik.

Metoden blir drevet som en improvisert veksling mellom høyere og lavere intensitet (65-90% av makspuls). Den ligner mye på naturlig intervall, men er mer usystematisk. Den bygger i stor utstrekning på at utøverens individuelle lystfølelse bestemmer varigheten av arbeids- og hvileperiodene. Du bør selv underveis bestemme hvordan du vil veksle mellom lange drag, korte drag, harde perioder, rolige perioder temporykk, sprint osv.

Alternativ 7:

Intervallpreget løp over 10 til 15 sekunder eller tilnærmede tider, og dette opplegget kan gjennomføres når du ikke har tilgang til noen gymsal.

Gjennomfør fra 3-5 perioder med 8-12 drag i hver periode a 10-15 sekunder. Ca 3-4 minutter pause mellom hver periode.

Høyt intensitetsnivå (80 – 90 % av makspuls).

Etter hvert drag kan også gjennomføres 1xbrysttouch første gang og 1xryggtouch neste gang osv. Flere touch kan også benyttes hver gang.

Kommentarer:

Foruten å legge grunnlaget for en god prestasjon under opptaksøvelsen 6 minutters løp, er også utholdenhet viktig for å kunne tåle all den treningen du bedriver. God utholdenhet har også en positiv effekt på det psykiske overskuddet, noe som blant annet er viktig når opptaksprøvene gjennomføres.

Her er det beskrevet sju alternativer for utholdenhetstrening. Du må planlegge din trening fornuftig ut fra dine forutsetninger og gjennomføre trening over en tidsperiode på minst 6-8 uker med 2-3 treningsøkter pr uke. Et intensitetsnivå er foreslått til de ulike alternativene. Dette kan du selvsagt justere til noe annet hvis du finner det formålstjenelig. Det er lurt å lytte til egen kropp og justere belastningen ut fra de signalene den gir. Det er viktig å føle overskudd før en gjennomfører for mange harde økter.

Du vil kunne finne mye nyttig informasjon om utholdenhetstrening på Olympiatoppens hjemmeside: <http://www.olympiatoppen.no>

Lykke til med utholdenhetstreninga!