

Treningsprogram for opptaksprøvene til Politihøgskolen

Styrke

Truls Raastad og Gøran Paulsen

Januar 2012



Styrketrening

FØR DU BEGYNNER OG UNDERVEIS

Øvelsen benkpress krever innlæring av riktig teknikk for å unngå skader og for å få optimal treningseffekt. Dersom du ikke har kjennskap til benkpressøvelsen fra før bør innlæringen skje sammen med en instruktør på et treningssenter eller med annen person med god erfaring innen styrketrening. Som nybegynner bør du starte med 4-6 lette treningsøkter der fokus er kun på innøving av riktig teknikk.

Testing av maksimalstyrke i benkpress kan være farlig, med tanke på skader. Derfor må du ha med deg en kyndig person til å veilede og sikre deg under testingen. Kjenner du ingen, vil du kunne finne hjelp på treningssentre som har Personlig trenere.

TRENINGSPROGRAMMET

Treningsprogrammet er laget slik at du kan velge treningsstatus og hvor lang tid du vil bruke på styrketreningen frem til opptaksprøven (se styrketreningsprogram). Treningsstatus er avgjørende for hvor hardt du bør trene i starten. Det kan være vanskelig å definere treningsstatus, men vi kan si følgende:

1. **"Nybegynner"** betyr at du ikke trener styrke regelmessig.
2. **"Moderat trent"** betyr at du er kjent med en del styrketreningsøvelser og har trent regelmessig 1-2 ganger pr uke i minst 6 mnd.
3. **"Godt trent"** betyr at du trener styrke ofte, det vil si 3-7 ganger pr uke og er godt kjent med en rekke styrketreningsøvelser.

Regelmessig kondisjonstrening eller annen trening betyr ikke at du kan betegne deg som trent i forhold til styrketrening!

Skulle du oppleve smerter eller ubehag som følge av at du følger det anbefalte treningsprogrammet er det viktig at du reduserer den aktiviteten som er smerteprovoserende. Du bør være nøye på teknisk utførelse og tenke at du heller bør trene litt for lite enn litt for mye. Skader vil kunne sette deg betydelig tilbake!

STYRKETESTENE

Ved kroppshev og benkpress har maksimalstyrken stor betydning, men utholdenhet i muskulaturen er også viktig. Treningen bør således inkludere både styrketrening og lokal muskulær utholdenhetstrening. Utgangspunktet er imidlertid avgjørende for hva som bør vektlegges. Klarer du færre enn 5-6 repetisjoner, bør du vektlegge trening av maksimalstyrken. Klarer du mer enn 5-6 repetisjoner, bør du vektlegge trening av maksimalstyrken, men også trene for å øke utholdenheten.

Kroppshev

Forutsetninger: test maksimal styrke. For menn er dette relativt enkelt, fordi dette kan testes i et nedtrekksapparat. Benytt samme grep og utførelse som under kroppshev i bom (se styrke-høy bom eller styrke-lav bom). For kvinner kan dette gjøres i et nedtrekksapparat eller ro-apparat.

Ved kroppshev har du kroppsvekten som motstand. Dette betyr at du må trene opp din relative styrke (maksimalstyrke/kroppsvekt). Den relative styrken er sentral fordi man kan anta antall repetisjoner ut i fra den (se tabell).

For mange vil kroppsvekten bli for tung motstand i starten. Derfor er det lagt opp til å bruke et nedtrekksapparat til å trene opp maksimalstyrke og utholdenhet i de aktuelle muskelgrupper. *Utførelsen må ligne teknikken som må brukes under test.* Kroppsvekt brukes når det er mulig; alternativt kan du bruke kroppsvekt og få hjelp av en partner til å fullføre det antall repetisjoner du skal gjøre i hver serie (se treningsprogrammet).

Benkpress

Forutsetninger: test maksimal styrke. Her testes styrken i benkpress med samme teknikk/utførelse som den som må benyttes under test (se styrke- benk).

I denne testen har du 32,5 eller 60 kg som motstand. Dette betyr at du må trene opp din relative styrke (maksimalstyrke/32,5 eller 60 kg). Den relative styrken er sentral fordi man kan anta antall repetisjoner ut i fra den (se tabell).

NB: Trening av maksimalstyrke i benkpress krever at en person står bak og sikrer deg!

Grov oversikt styrkeprogram

Det er satt opp forslag til hvilke perioder du kan gjennomføre i forhold til treningsstatus og om du ønsker et langt eller kort program (svarte celler **betyr** at de ikke skal gjennomføres). Det er også satt opp et intervall på hver periode, slik at du selv kan tilpasse programmet til hvor lang opptreningsperiode du ønsker.

Treningsstatus	Forberedelsesøker	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4	Periode 5	Periode 6
Nybegynner	4-6 økter; 2-3 økter/uke	4-6 uker	4-6 uker	3-5 uker	3-4 uker	3-4 uker	1-4 uker
Nybegynner kort	4-6 økter; 2-3 økter/uke	4-6 uker	4-6 uker				1-4 uker
Moderat trent		3-4 uker	3-4 uker	3-4 uker	4-6 uker	3-4 uker	1-4 uker
Modrat trent kort		3-4 uker		3-6 uker			1-4 uker
Godt trent			3-4 uker	3-4 uker	4-6 uker	3-5 uker	1-4 uker
Godt trent kort.			3-4 uker		4-6 uker		1-4 uker

Treningsprogrammet består av tre økter pr uke:

Dag 1: fokus på lokal muskulær utholdenhet; mange repetisjoner og korte pauser.

Dag 2: fokus på maksimal styrke; få repetisjoner og tunge vekter, lange pauser - viktig å la muskulaturen få restituere seg i pausene.

Dag 3: fokus på muskelvolum; moderat antall repetisjoner, korte pauser - det er et poeng å trøtte ut muskulaturen i løpet av økta, muskulaturen får ikke tilstrekkelig pause mellom seriene.

Treningsprogrammet er lagt opp slik at treningsvolumet øker til periode 4-5. Periode 6 har redusert volum. Grunnen til dette er å tilrettelegge for en formtopp.

Valg av øvelser:

De øvelsene som er satt opp er valgt med tanke på at du skal prestere best mulig i de to testøvelsene. NB: Legg merke til at det står "Nedtrekk/roing evt. kroppshev med høy/lav bom, skulderbredde, overtak" i programmet. Dette betyr at menn velger nedtrekk eller kroppshev, men kvinner bør velge "Høyt sittende roing" eller kroppshev i lav bom. Nedtrekk/ro-apparat velges om kroppsvekt er for stor motstand til å gjennomføre treningen i starten. Mest mulig av trening bør gjennomføres med kroppsvekt; altså spesifikk trening på testøvelsen.

Valg av antall dager:

Vurderer du at styrketrening er en viktig treningsform for deg, bør du trene alle tre øktene. Vurderer du det slik at styrken din er tilfredsstillende eller nær tilfredsstillende (forhold til testkravene), kan du redusere antall økter pr uke til 2:

Repetisjoner:

Det antall repetisjoner som er oppgitt i programmet er i utgangspunktet ment å være det antall repetisjoner du klarer med en gitt vekt (RM=repetisjon maksimum). Dette betyr at du vil oppleve, spesielt på økt 1 og 3, å måtte redusere motstanden fra serie til serie, som følge av at du blir gradvis trøttere i muskulaturen utover i økta. Videre skal du greie å løfte litt tyngre på det samme antall repetisjoner fra uke til uke hvis treningen gjennomføres slik den er beskrevet.

Pauser mellom seriene:

Det er viktig å overholde pauselengdene: bruk klokke!

Rekkefølgen av øvelser:

Du kan godt variere rekkefølgen av øvelsene du trener i samme økt, men det er generelt hensiktsmessig å trene på det du prioriterer mest først i økta.

BESKRIVELSE AV DE ULIKE STYRKETRENINGSPØVELSENE

Styrketreningsøvelsene er beskrevet i dokumentet "Styrketreningsøvelser PHS". Her er det vist og beskrevet flere varianter av den samme øvelsen. Dette gir deg muligheten til å velge den som passer deg best. Kvinner bør bl.a. velg øvelse 20, "Høyt sittende roing", siden den øvelsen ligner mest på testøvelsen (kroppshev med lav bom). Det kan også være gunstig å variere litt med øvelsene, både med tanke på treningseffekt og for å redusere risikoen for belastningsskader.

Periode 1

Øvelser:	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min		Pause mellom serier: 1 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Benkpress	2 x 20	Testøvelse	2 x 8	Testøvelse	2 x 12	Testøvelse
Skråbenk			1 x 10			
Dips					1 x 12	
Skulderpress	1 x 15					
Franskpress			1 x 10		1 x 12	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ¹	2 x 20	Testøvelse	2 x 8	Testøvelse	2 x 12	Testøvelse
Nedtrekk bredt overtak			1 x 10			
Nedtrekk smalt tak					1 x 12	
Roing	1 x 15					
Biceps, for eksempel stående med stang			1 x 10			
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x 20				2 x 20	

¹Med høy eller lav bom, skulderbredde, overtak

Periode 2

Øvelser:	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min		Pause mellom serier: 1 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Benkpress	2 x 20	Testøvelse	3 x 7	Testøvelse	2 x 12	Testøvelse
Skråbenk			1 x 8			
Dips					1 x 12	
Skulderpress	2 x 15					
Franskpress			1 x 10		1 x 12	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ²	2 x 20	Testøvelse	3 x 7	Testøvelse	2 x 12	Testøvelse
Nedtrekk bredt overtak			1 x 8			
Nedtrekk smalt tak					1 x 12	
Roing	2 x 15					
Biceps, for eksempel stående med stang			1 x 10			
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x 20				2 x 20	

² Med høy eller av bom, skulderbredde, overtak

Periode 3

Øvelser:	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Benkpress	3 x 20	Testøvelse	4 x 6	Testøvelse	3 x 10	Testøvelse
Skråbenk			1 x 8			
Dips					1 x 12	
Skulderpress	2 x 15					
Franskpress			2 x 8		1 x 12	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ³	3 x 20	Testøvelse	3 x 6	Testøvelse	3 x 12	Testøvelse
Nedtrekk bredt overtak			1 x 8			
Nedtrekk smalt tak					2 x 12	
Roing	2 x 20					
Biceps, for eksempel stående med stang			2 x 8			
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x 20				2 x 20	

³ Med høy eller av bom, skulderbredde, overtak

Periode 4

Øvelser:	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min		Pause mellom serier: 1 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Benkpress	3 x 25	Testøvelse	4 x 5	Testøvelse	3 x 10	Testøvelse
Skråbenk			2 x 8			
Dips					2 x 10	
Skulderpress	2 x 15					
Franskpress			2 x 10		1 x 10	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ⁴	3 x 20	Testøvelse	5 x 5	Testøvelse	3 x 10	Testøvelse
Nedtrekk bredt overtak			1 x 8			
Nedtrekk smalt tak					2 x 10	
Roing	3 x 20					
Biceps, for eksempel stående med stang			2 x 8			
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x 20				2 x 20	

⁴ Med høy eller av bom, skulderbredde, overtak

Periode 5

Øvelser:	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
	Pause mellom serier: 1 min		Pause mellom serier: 3 min		Pause mellom serier: 1 min	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Benkpress	4 x 25	Testøvelse	10+6+3x2+8	Pyramideserie	2 x 10	Testøvelse
Skråbenk			2 x 8			
Dips					1 x 10	
Skulderpress	2 x 15					
Franskpress			1 x 8		1 x 10	
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ⁵	4 x Maks. reps	Kroppsvekt	10+8+6+4+8	Pyramideserie	3 x 10	Testøvelse
Nedtrekk bredt overtak			2 x 8			
Nedtrekk smalt tak					2 x 10	
Roing	3 x 25					
Biceps, for eksempel stående med stang			1 x 10			
Bukøvelse, for eksempel "crunch" i maskin	2 x 20				2 x 20	

⁵ Med høy eller av bom, skulderbredde, overtak

Periode 6

Øvelser:	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer	Reps	Kommentarer
Benkpress	3 x 25	Testøvelse	8+5+1+3+6	Pyramideserie	2 x 10	Testøvelse
Skråbenk			1 x 10			
Dips					1 x 10	
Skulderpress	1 x 15					
Nedtrekk/roing evt. kroppshev ⁶	4 x Maks. reps	Kroppsvekt	2 x 8	Testøvelse	2 x 10	Testøvelse
Nedtrekk bredt overtak			1 x 10			
Nedtrekk smalt tak					1 x 10	
Roing	1 x 25					
Biceps, for eksempel stående med stang			1 x 10			

⁶ Med høy eller lav bom, skulderbredde, overtak

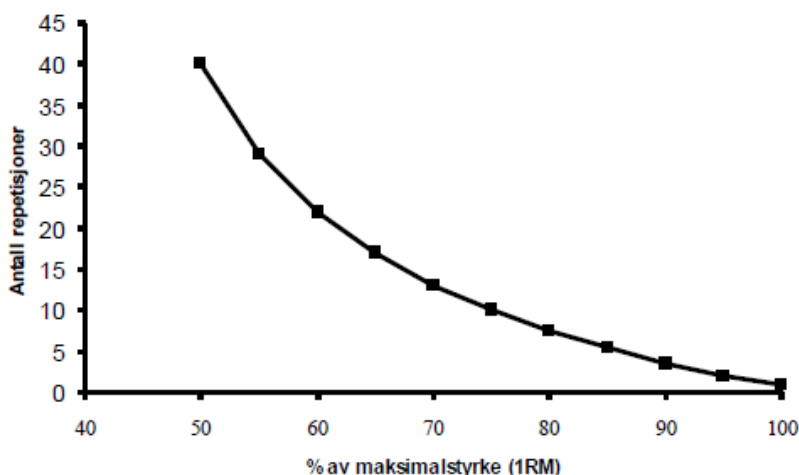
Forhold mellom maksimalstyrke og maksimalt antall repetisjoner med en relativ motstand

Benkpress:

- Hvis benkpressmotstanden i testen (60 eller 32,5 kg) er mindre enn 60 % av maks.styrken din bør du klare minst 15-20 repetisjoner (maks.styrke >100 kg for menn og >60 kg for kvinner).
- Hvis benkpressmotstanden i testen (60 eller 32,5 kg) tilsvarer 80 % av maks.styrken din betyr at du bør klare 5-10 repetisjoner (maks.styrke ~ 75 kg for menn og ~ 45 kg for kvinner).
- Maksimalstyrke tilsvarende referansemotstand betyr at du klarer 0-2 repetisjoner.

Kroppshev for menn (maks.styrke i nedtrekk til hake med overtak):

- Hvis kroppsvekten din utgjør 60 % av maksimalstyrken din bør du uten problemer klare 15-20 repetisjoner.
- Hvis kroppsvekten din utgjør 80 % av maksimalstyrken din bør du klare 5-8 repetisjoner.
- Maksimalstyrke tilsvarende kroppsvekt vil bety at du klarer 0-2 repetisjoner.



Figuren viser et forventet forhold mellom antall repetisjoner man vil klare ved en gitt motstand i prosent av maksimalstyrken. NB: Dette forholdet vil variere mellom individer og fra øvelse til øvelse.

Testing av maksimalstyrke

Du trenger en partner til å passe på at løftet utføres riktig og sikre under tunge løft (spesielt ved benkpress).

Generell oppvarming: 5-10 minutter; løping, sykling, roing eller lignende.

Spesifikk oppvarming:

1. Begynn med å gjøre 10-15 repetisjoner med en vekt som er under 50 % av ditt antatte maks.
2. Legg på en motstand som utgjør 50-60 % av antatt maks. og gjør 7-10 repetisjoner
3. 3-5 repetisjoner på 70-80 % av antatt maks.
4. Ett løft på en tung vekt du vet du klarer; 85-95 % av antatt maks.
5. Finn maks. på 1-5 forsøk ved å øke vekten med 2,5-5 kg for hvert forsøk du klarer. Ta 2-4 min pause mellom hvert forsøk.

Pass på å ikke bli utmattet under oppvarmingsseriene. Ta gode pauser mellom seriene (2-4 min).