

Potensielle arbeidsmål**		Referanseøkt/Kontroll	Hensiktsmessig Variasjon	Potensielle delmål/kontrollmål i treningen*
Terrengløp	Tren mot å kunne holde en pace på 15 +- 0,5 km/t på flate langintervall og 11 +- 0,5 km/t på harde intervaller i motbakke (10%). Tren primært på grus når treningen tas ute og bruk referanse-/kontrolløktene for å evaluere fremgangen.	Langintervall; 8-12 x 3 min og 3 x 8-10 min på terskelintensitet, S3+-, RPE 5-6.	Motbakkeintervaller (10% på mølle eller i kupert terreng ute), kortintervall og fartslek med fokus på høy intensitet (S3-4). Rolig langkjøring og marsj med sekk.	Marsj med sekk: 15 km på 2 timer med 15-25 kg på grusvei. 2000 m roing på sub 7-7:45 min.
Push-ups	Tren mot å kunne gjennomføre en serie på opp mot 30-35 repetisjoner med like betingelser som i testen. Start med lavere vekt om nødvendig og øk belastningen gradvis.	1 treningsserie på RPE 9/1 RIR (tett opptil utmattelse) på oppsatt repetisjonsantall for kontroll i styrkeprogrammet.	Sirkeltrening hvor målet er å gjennomføre et gitt antall repetisjoner på kortest mulig tid. Maksimal og eksplosiv styrketrening med fokus på pressøvelser.	Benkpress med mål om 3 repetisjoner opp mot 1,0-1,2 x kroppsvekt. Militærpress med mål om 3 repetisjoner opp mot 0,6-0,7 x kroppsvekt (alt., 1-arms press med 0,4 x kroppsvekt).
Hang-ups	Tren mot å kunne gjennomføre seier på opp mot 8-10 repetisjoner med like betingelser som i testen. Start med lavere vekt om nødvendig og øk gradvis belastningen.	1 treningsserie på RPE 9/1 RIR (tett opptil utmattelse) på oppsatt repetisjonsantall for kontroll i styrkeprogrammet.	Styrketrening med fokus på trekkøvelser. Klatring.	Hang-ups med mål om 1 repetisjon (1 RM) med 0,4 x kroppsvekt i ekstra belastning på kroppen.
Grep	Tren mot å kunne henge opp mot 75 sekunder og test ulike grep.	Regelmessig treningsserier hvor holdetiden økes med 2-5 sekunder per gang. Alle øvelser som inkluderer grep vil derimot kunne ha en indirekte påvirkning på utholdenheten og grepsstyrken.	Klatring/buldring, farmers walk (bærer tilsvarende totalvekt og tid som på testen), trekking av slede (minimum 30 sekunders arbeid og kroppsvekt som belastning). Ved buldring kan fokuset være på 8-12 runder per gang og med fargekoder tilpasset ditt nivå.	10 m klatring i klattevegg (med sikring) og 15-20 kg vektvest på under 15 sekunder.
Spent	Tren mot å kunne hoppe opp mot en høyde på 50-60 cm over utgangsposisjonen. Vær nøye med teknikken.	Svikthopp mot en definert høyde som oppsatt som kontrollmål i styrkeprogrammet. Gjennomfør da gjerne 1 repetisjon med «øvelse spent» i starten av hver serie med fallhopp.	Ulike type hoppvarianter, eksplosiv-, maksimal og plyometrisk trening (eks., fallhopp).	Hang power clean opp mot 0,9-1,0 x kroppsvekt (10% høyere i clean). Hex-bar markløft med mål om 3 repetisjoner opp mot 1,6-1,8 x kroppsvekt. Knebøy med mål om 3 repetisjoner opp mot 1,35-1,6 x kroppsvekt. Stille lengde: >2,15-2:35m
Illinois	Tren på retningsforandring i en simulert løype og hvor varigheten er på 15-20 sekunder per runde.	Regelmessig treningsserie i fast løype hvorav 1 drag er tett opp mot maksimalt.	Serie på 15-30 sekunders stigningsdrag i fast løype med retningsforandringer (opp mot 90% av maks innsats/tempo).	Bulgarsk-Splittbøy med mål om 10 repetisjoner per bein og 0,6-0,8 x kroppsvekt i ekstra belastning.
Trappeløp	Tren på repeterte motbakkesprinter/trappeløp med varighet på 20-30 sekunder. Tren tilsvarende testen og sørg for at tempoet ikke daler igjennom seriene.	Regelmessig treningsserie i trapp/motbakke hvorav 1 drag er tett opp mot maksimalt.	Serie på 20-30 sekunder stigningsdrag i motbakke/terreng (opp mot 90% av maks innsats/tempo), samt sprinter på sykkel/romaskin. Skyv og drag av slede: Ved å bevare belastningen og distansen kan du måle forbedring i tid brukt og derfor bruke dette som kontrollmål (se neste kolonne).	100 m roing på 16-20 sek og 500 m roing på under 1:30-1:45. Alternativt 30 sek sprint på sykkel med mål om snittwatt på rundt 600-1000 og/eller 8-10 watt x kroppsvekt. Skyv/drag av slede (kroppsvekt som belastning, fast distanse som gir 20-25 sekunders arbeid, P: 2-3 min mellom skyv/drag)
Fitness	Tren mot å kunne gjennomføre 10-13 repetisjoner per minutt (i gjennomsnitt). Burde tas på slutten av en treningsøkt for å simulere økt grad av tretthet.	10 min treningsserie på RPE 8 (rundt 80% av maksimal innsats).	Varianter av sirkeltrening på raskest mulig tid eller flest mulig repetisjoner/serier på en gitt tid.	Antall repetisjoner på tilsvarende type sirkeløkt (eks. Cindy).
Svømming	Tren mot å kunne svømme opp mot 25 m under vann og holde et tempo ned mot 1:50 per 100 m på langintervall.	Langintervall; varianter av drag på 100-200 m, RPE 5-7, S3+.	Langrenn, lokal muskulær utholdenhet i overkroppen, basistrening.	Totaltid du kan holde pusten i ro og eventuelt under lett aktivitet (eks., gange).
Livredning	Tren på å være komfortabel i vannet.	Vanntilvenning: dykke ned til bunnen, utligne, svømme under vann, «trå vannet»/flyte, ryggsvøm under vann, stup, kicking/beinspark, repetert sprinting med høy grad av utmattelse. <u>Anbefales ikke</u> å trene på svømming under vann/i kaldt vann alene.	Variasjon i ulike svømmearter og under ulike forhold.	Tid på 25-50 m rygg .

**Dette er ikke absolutte krav/kritisk nivå, men kan fungere som potensielle prosessmål for å være sikret en relativt god fysisk kapasitet/robusthet. *Skalering: Målene er satt fra-til for å ta hensyn til forskjeller i kroppsstørrelse (65-90 kg), fettfri masse (75-80%) og kjønn (kvinne/mann).