



Puolustusvoimat

**Förbered dig för
milin tillsammans**

MED ÖVERBEFÄLHAVAREN

Träningsprogram för dig som förbereder dig för beväringstjänst



*När kroppen
mår bra,
tackar sinnet.*

ÖVERBEFÄLHAVARENS TRÄNINGSPROGRAM

Hösten 1988. Jag minns det som om det var igår. Jag var fundersam inför inryckningen. Vad måste man göra i milin? Kommer jag att klara mig? Och hur är det med alla marscher, orienteringsspass och Cooper-test?

Jag oroade mig alldeles i onödan. Jag klarade mig helt bra. Jag lärde mig mycket. Min fysiska kondition blev bättre.

En sak förvånade mig. Det verkade inte finnas information om hur man kunde förbereda sig för tjänstgöringen. Numera är informationsgången förstås bättre. Det gick ju inte att söka på nätet när jag själv tjänstgjorde.

Målet med överbefälhavarens träningsprogram är att hjälpa dig att förbereda dig för den fysiska sidan av beväringstjänsten. Att se till att du klarar dig. Det handlar inte om att genast slå rekord i Cooper. Meningen är att du ska orka marschera och trivas med att röra på dig. Du kommer att må bättre. Du kommer att få ut mer. Den fysiska och psykiska hälsan går hand i hand. Motion gör gott för både kroppen och knoppen.

Min filosofi är att en timme motion ger två timmar energi varje dag. Det är inte fråga om att köra för fullt en timme i trikåer, utan att du rör dig inom gränserna för din egen kropp. När du kombinerar det med hälsosam kost och god nattsömn blir det bra.

Det lönar sig inte att stressa. Alla dagar är inte perfekta. Ibland är man trött och känner inte för att göra nånting. Så är det bara, men också då hjälper en sväng ute i friska luften.

Milin kommer att föra med sig många utmaningar. Det är mycket att lära sig. Det kommer säkert stunder då du är trött och på uselt humör. Du hanterar sådana stunder mycket bättre om du är i någorlunda bra form. Du kan kanske föra en träningsdagbok. Det kan hjälpa dig att komma igång med träningen.

Jag önskar dig lycka till med träningen och allt gott för beväringstjänsten.

Alexander Stubb
Republikens president
Försvarsmaktens överbefälhavare



Förklaringar av symbolerna i träningsprogrammet

Lätt: Som namnet antyder är lätt träning utan ansträngning och ska kännas bekväm hela tiden, särskilt fysiskt. Att prata med en lätt intensitet är möjligt normalt, och majoriteten av rörelsen bör ske med denna intensitet. Du kan träna i flera timmar med lätt intensitet, och återhämtningen är vanligtvis snabb, även om belastningen på musklerna bör tas med i beräkningen. Att springa med lätt intensitet är möjligt när Coopers resultat är mer än 2500 meter, och innan dess består lätta träningspass huvudsakligen av promenader eller lugn jogging och promenader.

Rask: Den raska kraftzonen är en zon där du börjar känna dig andfådd och det blir utmanande att tala. Snabb träning är dock inte överdrivet ansträngande, utan det ska kännas lagom utmanande. Hög intensitet växlas alltid från lätt intensitet så att kroppen har tid att förbereda sig för mer kraftfull träning. Ett högt tempo kan hållas från några tiotals minuter till, till och med några timmar. Kroppen återhämtar sig relativt snabbt efter intensiv träning, men i synnerhet belastningen på rörelseorganen bör övervakas.

Högt: I högeffektzonen är det svårt att tala, andfåddheten är intensiv och tillståndet är inte särskilt bekvämt. Hög intensitet betyder dock inte extrem prestation från början, utan högintensiva övningar förbereds i en lätt och hurtig intensitetszon. Hårda övningar bör inte göras ofta, eftersom de ger snabba tränings svar och lätt kan döda motivationen att röra på sig, eftersom de också belastar dig mentalt. Det finns dock en tid och plats för högintensiva träningspass, och de hjälper till exempel till att identifiera rätt Cooper-löptakt.

Olika beskrivande termer: Programmet använder också mer specifika instruktioner, till exempel ”spring i en hastighet som du tror att du kan springa med i 10 minuter om du var tvungen.” Det kan till exempel innebära 10 x 1 minuts löpning / 2 minuters gångåterhämtning, där målet är att springa varje en minuts intervall i ett tempo som du tror att du kan springa i 10 minuter. Den totala belastningen är densamma

som en 10-minuterslöpning, men eftersom slagen är uppdelade i 1-minutsbitar är belastningen inte lika stor. Intervallträning har många fördelar, till exempel att känna igen skillnader i löptempo.

Sammanfattning: Försök att uppskatta intensitetszonerna för din träning så realistiskt som möjligt. Det är alltid bättre att göra dina träningspass för lugnt än för hårt, eftersom att välja rätt intensitet är nyckeln till ett långvarigt och roligt träningspass.

Strukturen för träningsprogrammet

I träningsprogrammet har nyckelträningarna placerats på specifika veckodagar. Det är optimalt att genomföra träningarna enligt programmets dagar, men du kan självklart flytta dem enligt ditt eget schema. Övrig uthållighetsträning och motion rekommenderas att utföras hellre med för låg än för hög intensitet, för att undvika överbelastning.

Programmet innehåller ett exempel på ett muskelkonditionsprogram som lämpar sig att utföra 1–2 gånger i veckan. Genom att följa det kan du förbättra din muskelstyrka. Muskelkonditionsövningarna består av armhävningar, tåhävningar, höftlyft, knäböj och sidoplankan. Muskelstyrkans betydelse är, vid sidan av uthållighet, viktig för att klara av den fysiska delen av beväringstjänsten. Förbättrad muskelkondition minskar bland annat risken för belastningsskador.

Till muskelkonditionsträningen kan du lägga till en kort avslappning på 5–15 minuter, som kan ske genom promenad, motionscykel, crosstrainer eller, om konditionen tillåter, lätt jogging eller en kombination av gång och löpning.

Träningsprogram: veckorna 1 och 2

Vecka 1	Program	Tid
Må	Vila, vardagsmotion och steg	
Ti	Gång / jogging – gång / jogging 10 min lätt, något mot slutet öka tempot, 5 x 1 min rask gång eller jogging / däremellan 1 min lätt promenad / jogging – promenad och avsluta med 10 min uppvärmning, i fallande takt.	30 min
On	Vila eller muskelkonditionsträning, varje rörelse upprepas i 20 sekunder	0-20 min
To	Vila, vardagsmotion och steg	
Fr	Promenader / jogging – promenader / jogging 20-40 min lätt, med ett något ökande tempo, i slutet kan det vara något snabbt. Sista 2-5 min lätt uppvärmning.	20-40 min
Lö	Vila eller muskelkonditionsträning, varje rörelse upprepas i 20 sekunder	0-20 min
Sö	Promenad eller en mycket lätt kombination av jogging och gång 30-45 min	30-45 min

Vecka 2	Program	Tid
Må	Vila, vardagsmotion och steg	
Ti	Gång / jogging – gång / jogging 10 min lätt, ökar tempot något mot slutet, 5 x 1:30 min rask promenad eller jogging / däremellan 1 min lätt gång / jogging – promenad / löpning och avslutar med en 10 min uppvärmning, i avtagande takt	32 min
On	Vila eller muskelkonditionsträning, varje rörelse upprepas i 20 sekunder	0-20 min
To	Vila, vardagsmotion och steg	
Fr	Promenader / jogging – promenader / jogging 20-40 min lätt, med ett något ökande tempo, i slutet kan det vara något snabbt. Sista 2-5 min lätt uppvärmning.	20-40 min
Lö	Vila eller muskelkonditionsträning, varje rörelse upprepas i 20 sekunder	0-20 min
Sö	Gång / jogging – gång / jogging 10 min lätt, mot slutet öka tempot, 2 x 3 min rask gång eller jogging / däremellan 2 min återhämtning och ovanpå det 10 min uppvärmning, i avtagande takt	28 min

Träningsprogram: veckorna 3 och 4

Vecka 3	Program	Tid
Må	Vila, vardagsmotion och steg	
Ti	Gång / jogging – gång / löpning 10 min lätt, något mot slutet öka tempot, 5 x 2:00 min rask gång / jogging / mellan 2 min gångåterhämtning och i slutet 10 min uppvärmning, i avtagande takt	40 min
On	Vila eller muskelkonditionsträning, varje rörelse upprepas i 20 sekunder	0-20 min
To	Vila, vardagsmotion och steg	
Fr	Promenader / jogging – promenad / jogging 30-45 min lätt, i något ökande takt, i slutet kan det vara något snabbt. Sista 2-5 min lätt uppvärmning	30-45 min
Lö	Vila eller muskelkonditionsträning, varje rörelse upprepas i 20 sekunder	0-20 min
Sö	Gång / jogging – gång / jogging 10 min lätt, mot slutet öka tempot, 2 x 4 min rask gång eller jogging / däremellan 2 min återhämtning och ovanpå det 10 min uppvärmning, i avtagande takt	30 min

Vecka 4	Program	Tid
Må	Vila, vardagsmotion och steg	
Ti	Gång / jogging – gång / jogging 10 min lätt, ökar tempot något mot slutet, 2 x 5 min rask promenad eller jogging beroende på känsla, den senare lite hårdare än den första / mellan 2 min gångåterhämtning och i slutet 10 min uppvärmning, i avtagande takt	32 min
On	Vila eller muskelkonditionsträning, varje rörelse upprepas i 20 sekunder	0-20 min
To	Vila, vardagsmotion och steg	
Fr	Möjlig styrka/muskeltonus	0-20 min
Lö	Promenader / jogging – promenader / jogging 30-50 min mycket lätt	30-50 min
Sö	Gång / jogging – promenad / jogging 10 min lätt, mot slutet öka tempot, 2 x 5 min rask gång eller jogging / däremellan 2 min återhämtning och ovanpå det 10 min uppvärmning, i avtagande takt	32 min

Träningsprogram: veckorna 5 och 6

Vecka 5	Program	Tid
Må	Vila, vardagsmotion och steg	
Ti	Gång / jogging – gång / jogging 10 min lätt, ökar tempot något mot slutet, 10 min rask promenad eller jogging, ökar något mot slutet, men gå inte för snabbt. Avsluta med en 10-minuters uppvärmning, i en fallande takt	30 min
On	Vila eller muskeltonus	0-20 min
To	Promenader / jogging – promenader / jogging 30-60 min mycket lätt	30-60 min
Fr	Vila, vardagsmotion och steg	
Lö	Vila eller muskeltonus	0-20 min
Sö	Gång / jogging – gång / jogging 10 min lätt, mot slutet ökar tempot, 3 x 3 min rask gång eller jogging / mellan 1 min återhämtning och ovanpå det 10 min uppvärmning, i avtagande takt	31 min

Vecka 6	Program	Tid
Må	Vila, vardagsmotion och steg	
Ti	Gång / jogging – gång / löpning 10 min lätt, något mot slutet för att öka tempot, 10 x 1:00 min rask jogg / mellan 1 min gångåterhämtning och i slutet 10 min uppvärmning, i avtagande takt	40 min
On	Vila eller muskeltonus	0-20 min
To	Vila, vardagsmotion och steg	
Fr	Promenader / jogging – promenad / jogging 30-45 min lätt, i något ökande takt, i slutet kan det vara något snabbt. Sista 2-5 min lätt uppvärmning	30-45 min
Lö	Vila eller muskeltonus	0-20 min
Sö	Gång / jogging – gång / löpning 10 min lätt, mot slutet ökar tempot, 3 x 4 min rask promenad eller jogging / däremellan 2 min återhämtning och ovanpå det 10 min uppvärmning, i avtagande takt	36 min

Träningsprogram: veckorna 7 och 8

Vecka 7	Program	Tid
Må	Vila, vardagsmotion och steg	
Ti	Gång / jogging – gång / jogging 10 min lätt, något mot slutet öka tempot, 15 min rask promenad eller jogging, något mot slutet öka tempot och i slutet 10 min uppvärmning, i minskande takt	35 min
On	Vila eller muskeltonus	0–20 min
To	Vila, vardagsmotion och steg	
Fr	Vila eller muskeltonus	0–20 min
Lö	Promenader / jogging – promenad 30–60 min mycket lätt	30–60 min
Sö	Gång / jogging – gång / löpning 10 min lätt, mot slutet öka takten, 4 min rask promenad eller jogging, 2 min gång återhämtning, 3 x 2 min i Cooper-tempo enligt känsla. Var realistisk med tempot, detta ska inte kännas allt för illa, men snabbt/mellan 2 min återhämtning och ovanpå det 10 min uppvärmning, i ett fallande tempo	38 min

Vecka 8	Program	Tid
Må	Vila, vardagsmotion och steg	
Ti	Gång / jogging – gå 10 min lätt, något mot slutet för att öka tempot, 20 min rask jogging – gång eller jogging, något mot slutet i ökande takt, men gå inte för fort. Avsluta med en 5-minuters uppvärmning, i fallande takt	35 min
On	Vila eller muskeltonus	0–20 min
To	Promenader / jogging – promenad 30–60 min mycket lätt, kan vara annan motion än promenader (cykling etc.)	30–60 min
Fr	Vila, vardagsmotion och steg	
Lö	Vila eller muskeltonus	0–20 min
Sö	Gång / jogging – gång / löpning 10 min lätt, mot slutet ökar tempot, 4 min rask träning, 2 min gång återhämtning, 4 x 2 min Cooper-tempo enligt känsla/ mellan 1 min återhämtning och ovanpå det 10 min uppvärmning, i fallande takt	40 min

Träningsprogram: veckorna 9 och 10

Vecka 9	Program	Tid
Må	Vila, vardagsmotion och steg	
Ti	Gång / jogging – gång / löpning 10 min lätt, något mot slutet ökar tempot, 6 x 1:00 min enligt känslan Cooper tempo / mellan 1 min gång, återhämtning och i slutet 10 min uppvärmning, avtagande tempo	32 min
On	Vila eller muskeltonus	0–20 min
To	Vila, vardagsmotion och steg	
Fr	Promenader / jogging – promenad / jogging 30–45 min lätt, i något ökande takt, i slutet kan det vara något snabbt. Sista 2–5 min lätt uppvärmning	30–45 min
Lö	Vila eller muskeltonus	0–20 min
Sö	Gång / jogging – gång / jogging 10 min lätt, mot slutet öka tempot, 2 x 6 min rask jogging / 2 min återhämtning emellan och 10 min uppvärmning, i avtagande takt	34 min

Vecka 10	Program	Tid
Må	Vila, vardagsmotion och steg	
Ti	Jogging – gå eller jogga 10 min lätt, lätt ökande tempo, 5x20 s löpning, avslappnad hårt/mellan 1:40 min gångåterhämtning, 10 min rist, öka tempot, så att de sista 2 min redan är hård, men inte full. Utöver det, 10 minuters lätt uppvärmning, i en fallande takt	40 min
On	Vila eller muskeltonus	0–20 min
To	Hölkä – kävely / hölkä 20–40 min tosi kevyt	20–40 min
Fr	Vila, vardagsmotion och steg	
Lö	Uppvärmning 10 min i uppåtgående tempo, 2 x 60 s i avslappnat tempo, något hårdare än Cooper-målet / 2 min återhämtning däremellan, 3 min återhämtning med gång efter öppningar, 3 x 4 min Cooper-mål i tempo / 2 min återhämtning med lätt promenad emellan och 10 min uppvärmning, i fallande takt	41 min
Sö	Promenader / jogging – promenad 30–75 min en mycket lätt löprunda, kan vara mer än bara promenad	30–75 min

Träningsprogram: veckorna 11 och 12

Vecka 11	Program	Tid
Må	Vila, vardagsmotion och steg	
Ti	Jogging - gå 10 min lätt, i en något ökande takt, 5 x 20 s avslappnad snabb löpning / mellan 1:40 min gång eller mycket lätt jogging återhämtning, 15 min vid första ljuset, ökar gradvis takten, så att de sista 3 min hårt, men inte fullt. Utöver det, 10 minuters lätt uppvärmning, i en fallande takt	45 min
On	Vila eller muskeltonus	0-20 min
To	Promenad eller jogging – promenad 20-40 min en mycket lätt, återhämtande joggingtur	20-40 min
Fr	Vila, vardagsmotion och steg	
Lö	Uppvärmning 10 min i uppåtgående tempo, 2 x 60 s i avslappnat tempo, något hårdare än Cooper-målet / 2 min återhämtning däremellan, 3 min återhämtning efter öppningar, 2 x 6 min Cooper-mål i tempo / 2 min återhämtning emellan och 10 min uppvärmning, i fallande takt	41 min
Sö	Vila, vardagsmotion och steg	

Vecka 12	Program	Tid
Må	Vila, vardagsmotion och steg	
Ti	Jogging – går 10 min lätt, i något ökande tempo, 2 x 60 sek löpning med känsla Cooper tempo lite snabbare, kan kännas men inte så illa / däremellan 2 min gång eller mycket lätt jogging återhämtning, 3 min aktiv återhämtning, 15 min lätt rörelse, öka tempot, så att de sista 4 min är Cooper-takt. Utöver det, 10 minuters lätt uppvärmning, i en fallande takt	42 min
On	Vila, vardagsmotion och steg	
To	Vila eller muskeltonus	0-20 min
Fr	Uppvärmning 10 min i uppåtgående tempo, 2 x 60 s i avslappnat tempo, något hårdare än Cooper-målet / 2 min återhämtning däremellan, 3 min återhämtning efter öppningar, 12 x 1 min i Cooper-tempo / 30 s återhämtning däremellan och 10 min uppvärmning, i fallande tempo	45 min
Lö	Vila, vardagsmotion och steg	
Sö	Jogga – gå 20-60 min En mycket lätt, stärkande joggingtur som kan vara mer än bara en promenad	20-60 min



MARS MARS

Överbefälhavarens träningsprogram
och många andra träningstips
hittar du i den kostnadsfria
MarsMars-appen.

Ladda ner den från din appbutik!

