

TRÆNINGSVEJLEDNING

Værnepligten ved Jægerkorpset

Kære ansøger

Du har meldt dig som frivilligt til Patruljedelingen (PTRDEL).

Tjeneste ved Jægerkorpsets PTRDEL vil blive fysisk krævende – derfor anbefales det på det kraftigste at der iværksættes specifik forberedelse – startende lige nu!

I dette bilag finder du information om:

- Hvilke fysiske delelementer som Jægerkorpset vil udvælge efter.
- Jægerkorpsets anbefalinger til, hvordan du forbereder dig bedst muligt til de fysiske udfordringer og være bedst muligt forberedt til at gennemføre værnepligten uden at blive skadet.
- Generel træningsvejledning samt vejledning inden for svømning og march.

Fysisk udvælgelse

Udholdenhed

| Disciplin | |
|-----------------------|--|
| Løb | Coopers test - 12 minutter - gennemføres som max. test |
| Brystsvømning | 300 m - svømmebriller må benyttes - gennemføres som max. test |
| Undervandssvømning | Svømmebriller må benyttes - gennemføres som max. test |
| Udspring fra 3m vippe | Hovedspring med afsæt |
| March | 10 km - i egne sko eller støvler i idrætstøj – gang ikke løb (gennemføres som max. test) |

Styrke

| Øvelse | |
|--------------------------|--|
| Split squat (lounges) | 3 sæt af 15 gentagelser med 5 kg |
| Dips | Gennemføres som max. test |
| Kropshævninger / pullups | Udføres med overhåndsfatning - gennemføres som max. test |

Burpees

Gennemføres som max. test inden for 2 min

Generelle træningsanbefalinger

- Jo bedre din fysiske form er, når du starter i værnepligten, jo større er sandsynligheden for, at du fuldfører uden smerter og skader. Tag derfor ansvar for at optimere din træning, søvn og kost.
- Læg det meste af din energi i at træne dine svagheder. Vedligehold dine styrker.

Eksempel på en træningsuge:

| Dag | Aktivitet |
|---------|-------------------|
| Mandag | Styrketræningspas |
| Tirsdag | Marchtræning |
| Onsdag | Hviledag |
| Torsdag | Styrketræningspas |
| Fredag | Svømmetræning |
| Lørdag | Løbetræning |
| Søndag | Hviledag |

- Øg din træningsmængde gradvist for at mindske risikoen for smerter og skader. Hvis en øvelse eller træningsform er ny for dig, så start roligt ud og øg belastningen lidt ad gangen. Du kan for eksempel lave én ekstra gentagelse, løfte lidt flere kilo eller løbe en smule længere eller hurtigere fra uge til uge.
- Start altid med mindst 10 minutters opvarmning for at mindske skadesrisikoen og øge præstationsevnen.
- Husk at være vedholdende med din træning. Undgå lange perioder, hvor du ikke træner. Det er vigtigere, at du træner, end hvad du træner.
- Sørg for, at din træning motiverer dig og giver dig træningsglæde. Det gør det lettere at være vedholdende og træne regelmæssigt.
- Træn hårdt, men lyt også til din krop. Ved smerter, træthed og nedsat præstationsevne kan det være en god idé at tage en lettere træningsuge. Du kan give din krop bedre vilkår for at restituere ved at lave disse ændringer i din træningsuge: løfte færre kg, lave færre sæt og sænke hastighed og distance i løb, svømning og march.
- Vi anbefaler, at du noterer din træning. Det hjælper dig med at følge din fremgang og vurdere, hvordan du skal skabe progression i din træning uge for uge. Du kan gratis skrive dit træningsprogram ind i en af de to apps: Lyfta eller TrainHeroic. Det er ikke vigtigt, hvor du noterer din træning.

Svømmetræningsvejledning

- Du skal aldrig svømme alene. Sørg for at være et sted med en livredder – især hvis du skal presse dig selv.
- Hvis din svømmeteknik er begrænset, anbefaler vi, at du starter i en svømmeklub for at forbedre din teknik.
- Fokuser primært på din brystsvømning, da det er den stilart, du skal bruge til prøven.
- Foretrækker du ikke at følge et specifikt program? Koncentrér dig om at øge afstand eller tempo uge for uge. Husk at tage tid på dine ture og test dig selv regelmæssigt for at se, om du kan svømme minimum 300 meter på max 12 minutter.

Marchtræningsvejledning

- Hvis du ikke er vant til at gå lange distancer, så start med en overkommelig distance – fx 4 km – og øg med 500 – 1.000 meter pr. uge. Du kan også øge dit daglige antal skridt med et smartwatch.
- Hvis du har støvler og en rygsæk du kan tilføje vægt i, anbefales det at bruge dem i din træning, så du er bedre forberedt til værnepligten.
- Træn march 1–3 gange om ugen, afhængigt af dit niveau og hvad du er vant til.
- HUSK: Du mindsker risikoen for smerter og skader ved gradvist at øge både distance og tempo fra uge til uge.

Vi ønsker dig god forberedelse.

Jægerkorpset