

40 MINUTERS PROGRAM

Målgrupp : Ett träningsprogram som är ganska tufft och kräver en hel del av utövaren. Om man är hyfsat vältränad, (som väl de flesta brandmän är), kan man börja direkt på utvecklingsperioden. Känner man däremot att man inte är i form, så bör man köra hela programmet inkl. uppbyggnadsperioden.

De tre första passen varje vecka är de grundläggande och viktigaste. Vill man träna fler gånger än tre pass per vecka, fyller man på med pass fyra och fem.

Mål med träningen : Framförallt förbättrad kondition och högre uthållighets styrka

Programmet bygger på 3- 5 träningspass per vecka. Pass 1,2,3 är lite tuffare än 4 och 5. Ju färre pass man tränar, desto högre intensitet behövs för att nå önskat resultat.

40 Minuters träningsprogram, 3 – 5 pass per vecka			
Pass	Lätt vecka	Mellan vecka	Hård vecka
UPPBYGGNADSPERIOD			
1	1 x 30', UT1, 20spm	1 x 30', UT1, 20spm	1 x 30', UT1, 22spm
2	3 x 10', UT1, 20spm	3 x 10', UT1, 22spm	3 x 10', UT1, 24spm
3	2 x 15', UT1, 20spm	2 x 15', UT1, 22spm	2 x 15', UT1, 24spm
4	3 x 10', UT1, 22spm	3 x 10', UT1, 23spm	3 x 10', UT1, 24spm
5	1 x 30', UT2, 18spm	1 x 40', UT2, 18spm	1 x 40', UT2, 20spm
UTVECKLINGSPERIOD			
1	3 x 7', AT, 26spm	4 x 7', AT, 26spm	4 x 7', ATA, 28spm
2	2 x 15', UT1, 20spm	2 x 15', U1, 22spm	2 x 15', UT1, 24spm
3	4 x 6', AT, 26spm	4 x 6', AT, 28spm	5 x 6', AT, 28spm
4	3 x 10', UT1, 22spm	3 x 10', UT1, 23spm	3 x 10', UT1, 24spm
5	1 x 40', UT2, 18spm	1 x 40', UT2, 20spm	1 x 40', UT2, 20spm
UNDERHÅLLSPERIOD			
1	5 x 3', AT, 28spm	6 x 3', AT, 28	6 x 3', AT, 30spm
2	2 x (6 x 1), AN, 32spm	3 x (6 x 45sec.), AN, 34spm	3 x (6 x 45s.), AN, 36spm
3	6 x 2', AT, 30	2 x (4 x 2), AT, 30spm	2 x (4 x 2), AT, 34spm
4	4 x 6', AT, 26spm	4 x 6', AT, 28spm	5 x 6', AT, 28spm
5	3 x 10', UT1, 20spm	3 x 10', UT1, 22spm	3 x 10', UT1, 24spm

UT1 : Utilisation 1

UT2 : Utilistation 2

AT : Aaerob threshold

TR : Transportation

AN : Anaerob

Mycket lätt ansträngningsnivå, (skall kunna prata utan besvär under träningen)

Lätt ansträngningsnivå, (skall kunna prata utan större besvär under träningen)

Tröskelträning, ansträngande (skall kunna prata under träningen, men med besvär)

Intensiv konditionsträning, jobbigt, (inget snack !)

Högintensiv träning, överfart. Tufft & hårt tempo med hög acceleration i dragen)