



LÆRINGSPLAN FOR HBU 1003 MILITÆR FYSISK TRÆNING (MFT)

Udarbejdet af:
Forsvarets Sundhedstjeneste/Center for Militær Fysisk Træning
JUN 2017

Indholdsfortegnelse

Side

Forside

OVERSIGT OVER LEKTIONSNUMRE/-EMNER:	2
A. FORMÅL	4
B. INDHOLD	FEJL! BOGMÆRKE ER IKKE DEFINERET.
C. KONTROL.....	5
D. TID.....	5
E. SÆRLIGE BESTEMMELSER.....	5

Oversigt over lektionsnumre/-emner:

UGE	LEK	EMNE	TID	MIKROTRÆNING
1	1	Teori. Intro til Militær Fysisk Træning (MFT).	45 min	10-15 træningspas. Primært fokus på core og bevægelighedstræning.
	2	Teori. Kost & væske.	45 min	
	3	Teori. Styrketræning samt gennemgang af øvelser i Charlie Atlet Protokol basis (CAP basis)	60 min	
2	4	Teori, udholdenhedstræning.	60 min	10-15 træningspas. Primært fokus på core og bevægelighedstræning.
	5	Test 1. Forsvarets Fysisk Test (FFT) skema 1 coretest og skema 2, test A, 12 min. løbetest.	90 min	
	6	Styrketræning, CAP basis	60 min	
3	7	Udholdenhedstræning, let tur	60 min	10-15 træningspas. Primært fokus core og bevægelighedstræning.
	8	Løfte- bære-trække-skubbe (LBTS) Sikkerhed ved tunge løft m.m.	60 min	
	9	Styrketræning, CAP basis	60 min	
4	10	Teori, restitution, overtræning og forebyggelse	60 min	10-15 træningspas. Primært fokus core og bevægelighedstræning.
	11	Styrketræning, CAP basis	60 min	
5	12	Udholdenhedstræning, let tur	60 min	10-15 træningspas. Primært fokus core og bevægelighedstræning.
	13	Styrketræning, CAP basis	60 min	
6	14	Udholdenhedstræning, moderat tur.	60 min	10-15 træningspas. Primært fokus behæ-
	15	Styrketræning, CAP basis	60 min	

UGE	LEK	EMNE	TID	MIKROTRÆNING
				dighedstræning.
7	16	Udholdenhedstræning, moderat tur og behændighedstræning	60 min	10-15 træningspas. Primært fokus behændighedstræning.
	17	Styrketræning, CAP basis	60 min	
8	18	Test 2. Forsvarets Fysiske Test (FFT) skema 1 Coretest og skema 2 12 min. løbetest. SG emner skal nå niveau 0. Tilsvarende kan Yo-Yo UH 1 anvendes til niveau 0.	90 min	10-15 træningspas. Fokus på core, bevægeligheds- og styrketræning.
	19	Styrketræning, CAP basis	60 min	
9	20	Udholdenhedstræning, moderat tur.	60 min	10-15 træningspas. Fokus på core, bevægeligheds- og styrketræning.
	21	Styrketræning, CAP basis	60 min	
	22	Styrketræning, CAP basis	45 min	
10	23	Udholdenhedstræning, moderat tur.	70 min	10-15 træningspas.
	24	Forhindringsbanen	90 min	
11	25	Styrketræning, CAP basis	45 min	10-15 træningspas.
	26	Udholdenhedstræning, moderat tur.	70 min	
12	27	Styrketræning, CAP basis	45 min	10-15 træningspas.
	28	Test 3. Forsvarets Fysiske Test Coretest og 12 min. løbetest. SG emner skal nå niveau 1. Tilsvarende kan Yo-Yo UH 1 anvendes til hastighedsniveau 9.11	60 min	
13	29	Styrketræning, CAP basis	45 min	10-15 træningspas.
	30	Forhindringsbanen	60 min	
14	31	Udholdenhedstræning, moderat tur.	70 min	10-15 træningspas.
	32	Intro til styrketræning CAP	60 min	
	33	Forhindringsbanen	90 min	

UGE	LEK	EMNE	TID	MIKROTRÆNING
15	34	Forhindringsbanen.	90 min	10-15 træningspas.
	35	Styrketræning, CAP	60 min	
	36	Forhindringsbanen	60 min	
16	37	Test 4. Forsvarets Fysisk Test. Coretest og 12 min. løbetest. Ønskeligt resultat: Min. 2400 m. For kommende SG elever er kravet 2400 m.	90 min	10-15 træningspas.
	38	Styrketræning, CAP	60 min	

Militær Fysisk Træning (MFT)

A. FORMÅL

Formålet med den Militære Fysiske Træning (MFT) i Hærens Basis Uddannelse (HBU) er:

- At opbygge en sådan træningstilstand, at der opnås bedst muligt fysisk grundlag for gennemførelse af basisuddannelsen.
- At skabe et teoretisk og praktisk grundlag for, at soldaten kan træne selvstændigt efter endt uddannelse.
- At skabe det bedst mulige teoretiske og fysiske grundlag for den videre træning under Hærens Reaktionsstyrkeuddannelse (HRU) eller Grundlæggende Sergentuddannelse (GSU).
- Gennem afvekslende træningsformer, kunne medvirke til at øge motivationen for basisuddannelsen generelt, samt motivere til at vedligeholde træningen efter hjemsendelse.

B. LÆRINGSMÅL

Efter endt uddannelse, skal soldaten have opnået følgende viden, færdigheder og kompetencer.

Viden

- Have kendskab til og kunne beskrive, hvordan træning påvirker kroppen.
- Have kendskab til og kunne beskrive, hvad rigtig ernæring og restitution har af indvirkning på egen præstation.
- Have kendskab til og kunne beskrive, hvilke fokuspunkter man skal have ifm. tunge løft.

Færdigheder

- Skal med rutine kunne beherske korrekt teknik ifm. løft, træk, skub og bæring af tunge byrder.
- Skal med rutine kunne beherske øvelserne som indgår i charlie atlet protokol basis.

- Skal som begynder, kunne efterligne øvelserne som indgår i charlie atlet protokol.¹

Kompetencer

- I kendte situationer og under vejledning, være bevidst om hvordan og hvorfor træning, restitution og rigtig kost kan indvirke på soldatens mulighed for at kunne gennemføre basisuddannelsen.

C. KONTROL

- Med virkning fra indkaldelseshold FEB 2017, indføres en gradueret screeningsmodel i forbindelse med de fysiske krav. Potentielle emner til sergentuddannelsen ved Hærens Basisuddannelse skal gennemføre coretest og 12 min løbetest jf. følgende retningslinjer.

	Niveau	Ryg	Mave	Træk til bryst	Sidebro Venstre	Sidebro Højre	Rygbro Venstre	Rygbro Højre	Lunges 20 kg.
Test 2 ca. 2 mdr. før	0	90 sek.	60 sek.	1 gentagelse	45 sek.	45 sek.	15 sek.	15 sek.	20 gentagelser (uden vægt)
Test 3 ca. 1 mdr. før	1	105 sek.	75 sek.	2 gentagelser	60 sek.	60 sek.	30 sek.	30 sek.	20 gentagelser
Test 4 Optagelseskrav GSU	2	120 sek.	90 sek.	4 gentagelser	75 sek.	75 sek.	45 sek.	45 sek.	30 gentagelser

12. min løbetest	Meter	Meter afrundet	Svarende til niveau i FFT
2. mdr. før	2160 meter	2150 meter	0
1 mdr. før	2280 meter	2250 meter	Ikke angivet
Optagelseskrav GSU	2400 meter	2400 meter	1

- For soldater der søger om at fortsætte tjenesten i HRU er optagelseskravet; coretest niveau 2 (skema 1) og 12 min. løbetest eller yo-yo udholdenhedstest niveau 1 (skema 2).
- For soldater som ikke ønsker videre tjeneste i Forsvaret anbefales det, at de ved uddannelsens afslutning kan honorere coretest niveau 2 (skema 1) og 12 min. løbetest niveau 1 (skema 2), som er lig basiskravet for en soldat op til 35 år. Det skal bemærkes, at såfremt soldaten ikke kan honorere anbefalingen, får det ingen konsekvens/betydning for gennemførelsen af HBU.

D. TID

42 timer, jf. standarduddannelsesforløb. Militær Fysisk Træning gennemføres som 1-3 timers træning/teori pr. uge samt op til 10-15 mikrotræningspas à 10-15 min. varighed pr. uge. Tiden er vejledende. Den afsatte tid i de enkelte lektioner er effektiv træningstid. Der er ikke afsat tid til omskiftning, omklædning o.lign. i læringsplanen.

E. SÆRLIGE BESTEMMELSER

Ved planlægningen, tilrettelæggelsen og gennemførelsen af uddannelsen skal følgende iagttages:

Opbygning

Militær Fysisk Træning i HBU-læringsplanen er progressivt opbygget. I starten af uddan-

¹ Forudsat at enheden har uddannede instruktører (MFT I og/eller II) og faciliteter til rådighed.

nelsen skal der være stort fokus på core-, behændigheds- og bevægelighedstræning i mikrotræningspassene. I løbet af uddannelsen arbejdes der videre med styrketræning samt skæve og tunge løft. Det er derfor vigtigt, at man følger opbygningen og progressionen i læringsplanen.

Der ses en sammenhæng med faget orienteringslære HBU 1009, hvorfor specielt udholdenhedslektioner nr. 14, 20, 23, 26 og 31 kan integreres med orienteringslære.

Styrketræningslektionerne tager udgangspunkt i Charlie Atlet Protokollen, basis (CAP basis), for at tilgodese den ofte begrænsede kapacitet ift. faciliteter ved tjenestestedet. CAP basis kan gennemføres uden træningsudstyr og giver enheden en større fleksibilitet i planlægningen.

Progression

Når soldaten behersker øvelserne med egen korpsvægt i CAP basis, kan styrketræning gennemføres som kombitræning. CMT anbefaler at kombitræning først iværksættes efter 4 uddannelsesuge, for at sikre at soldaten har den nødvendige styrke. I temahæftet for styrketræning CAP er der udarbejdet forskellige "work out of the day" (WOD) som kan anvendes efter 4. uddannelsesuge.

Såfremt enheden råder over en eller flere MFT I og/eller MFT II instruktører, som har gennemgået CAP og MAP, samt at enheden råder over træningsfaciliteter som kan rumme antallet af soldater i enheden, kan der godt planlægges på at bruge CAP i træningslokalet efter 5 uge.

Lektion 32, 35 og 38 er introduktionslektioner til CAP. Såfremt enheden ikke har adgang til de nødvendige faciliteter, gennemføres styrketræning som hidtidige lektioner i CAP basis.

Såfremt at soldaten ikke kan løbe i alle afsatte min i udholdenhedslektionerne, skal soldaten fortsætte i gang. Soldaten skal forsøge at løbe så meget af distancen som muligt og gå så lidt som muligt.

Såfremt enheden råder over en eller flere MFT I og/eller MFT II instruktører, som har gennemgået træningspasset VO₂-max, tempo intervaller/tur og 30 sek. Intervaller, kan der godt planlægges på at bruge andre træningsmetoder end let og moderat tur.

Suspension træning og kettlebell træning kan bruges i uddannelsen, under hensyntagen til den enkelte soldats fysiske niveau og den samlede belastning. Det kræver endvidere, at de instruktørmæssige forudsætninger er til stede. Lektionen gennemføres enten som mikrotræning eller en erstatning for styrketræning.

Belastningsstyring

På baggrund af chefens direktiv for uddannelsen, skal der foretages en planlægning, som tager højde for summen af de samlede belastninger, fra såvel den fysiske træning som den øvrige tjeneste.

Træningsintensitet

At træningsintensiteten gradvist øges, og der i træningen tages udgangspunkt i den enkelte soldats fysiske træningsniveau, så overbelastninger minimeres.

Mikrotræning

Et godt supplement til den i læringsplanen beskrevne træning er, at der hver uge indpasses 10 til 15 mindre træningspas af 10-15 min. varighed. Disse kan bl.a. ligge i de naturlige pauser, der opstår på en øvelse, i skydelejr eller forud for appel morgen og aften. Øvelsesvalget skal primært bruges på core-, behændigheds- og bevægelighedstræning jf. de træningspas, som er beskrevet i hæfterne for hvert træningsområde. Mikrotræning bør planlægges af faglæreren/næstkommanderende.

Påklædning

Træning kan gennemføres såvel i idrætspåklædning som i uniform, for at understøtte en smidig gennemførelse af uddannelsen under hensyntagen til belastningen.

Da der i starten af uddannelsen er en risiko for overbelastning af især benene, bør tilvæning til støvler finde sted, ved skiftevis at gå i støvler og gummisko.

Korrekt løfteteknik

At der fra starten af uddannelsen fokuseres på løfte- og bæreteknik i henhold til FSUBST vedr. manuel håndtering og ikke kun i træningslektionerne, men under den samlede tjeneste.

Træningsfagligt personel

Ved forståelsesproblemer, teoretiske som praktiske, kontaktes ENH MFT II el. III uddannet personel, og derefter evt. den lokale træningsvejleder.

LEK afvikling

De enkelte LEK afvikles efter de forhold som gør sig gældende lokalt og under hensyntagen til det øvrige program og vejrlig.

Forhindringsbane (FHB)

Uddannelse på FHB skal følge retningslinjerne som anvist i temahæfte 4 med særlig vægt på SIKBST, nedspringshøjde og teknik.

Ved deltagelse i Forsvarets mesterskaber eller DMI mesterskaber i militær 5 kamp, skal der være gennemført uddannelse på de aktuelle forhindringer, herunder også FH 10 Irsk bæk og 15 Sukkenes dal.

F. HENVISNINGER

- Håndbog i Militær Fysisk Træning (MFT), 5. udgave NOV 2015
- Militær udholdenhedstræning
- Militær styrketræning
- CMT temahæfte 4, forhindringsbane
- Militær bevægelighedstræning
- Militær behændighedstræning
- Militær coretræning
- CMT hjemmeside på intranettet for mest opdateret litteratur samt beskrivelse af tests m.m.

Lektioner

LEK. NR. TID	EMNE	MÅL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER
1 45 min.	Teori. Intro til Militær Fysisk Træning (MFT)	<p>Efter LEK skal soldaten:</p> <p>Viden: Have kendskab til og kunne beskrive den overordnede træning under HBU, herunder fysiske adgangskrav til GSU og HRU. Have viden om og kunne redegøre for kroppens tilpasning til fysisk aktivitet, samt betydningen for opbygning af træningsforløbet i HBU set i forhold til den samlede belastning jf. aktivitetsoversigten (AKSO) for enheden.</p>	<p>PowerPoint præsentation findes på CMT hjemmeside. Link (under Bliv din egen træner)</p> <p>CMT håndbog i MFT.</p>	<p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den elitære indstilling - Forbedring af maksimal kapacitet - Kroppens tilpasninger til fysisk aktivitet - Forsvarets Fysiske Test
2 45 min	Teori Kost og væske	<p>Efter LEK skal soldaten:</p> <p>Viden: Have kendskab til samt kunne beskrive vigtigheden af indtagelse af den rette kost & væske, under såvel garnisonsforhold som i felten. Kunne beskrive de fire næringsstoffer og betydningen af de enkelte ifm. optimal præstation.</p> <p>Have viden om og kunne redegøre for betydningen af glykæmisk load og indvirkningen på boldsukkeret. Kunne redegøre for hurtige og langsomme kulhydrater og betydningen for blodsukkeret.</p> <p>Kompetence: Anvender den lærte teori i sit daglige valg af fødevarer i FSV cafeteria og fra feltrationer.</p>	<p>PowerPoint præsentation findes på CMT hjemmeside. Link</p> <p>CMT håndbog i MFT.</p>	<p>LEK kan afvikles udendørs under brug af f.eks. flipover.</p> <p>LEK kan følges op når soldaten får udleveret feltration for første gang.</p>

<p>3 60 min</p>	<p>Teori. Styrketræning samt gennemgang af øvelser i Charlie atlet protokol basis (CAP basis)</p>	<p>Efter LEK skal soldaten:</p> <p>Viden: Kunne beskrive vigtigheden af styrketræning mhp. at udvikle den nødvendige muskelstyrke for at kunne modstå den belastning som den militære tjeneste udøver på kroppen. Kunne beskrive hvilken effekt styrketræning har på kroppen. Kunne beskrive hvilke 3 typer øvelser som altid bør indgå i et træningspas (pres-, ben- og træk øvelse).</p> <p>Færdigheder: Kunne anvende erhvervet viden ifm. gennemførelse af træning. Kunne udføre øvelser fra CAP basis, som træner de 7 hovedmuskelgrupper (mave, ben, ryg, vandret træk/pres og lodret træk/pres).</p>	<p>Hjælpemidler til lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CMT hjemmeside. Link • Håndbog MFT • Militær styrketræning side 18 til 29 	<p>Teorien omhandler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • forbedring af det neuro-muskulære sammenspil, • større muskelmasse, • sener og knogler styrkes, • risikoen for skader minimeres og • restitution efter hårdt arbejde bliver bedre.
<p>4 60 min</p>	<p>Teori, udholdenhedstræning</p>	<p>Efter LEK skal soldaten:</p> <p>Viden: Have kendskab til, og kunne beskrive effekten af udholdenhedstræning, herunder forklare hvorfor det øger kroppens evne til at udføre et givent stykke arbejde, samt forbedre kroppens evne til at restituere efter et hårdt arbejde. Kan beskrive hvorledes man vurderer løbehastigheden ved brug af bedømmelsesparametrene. Kan give eksempler på skalering i udholdenhedstræning.</p>	<p>Hjælpemidler til lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Militær udholdenhedstræning. • CMT hjemmeside. Link <p>Håndbog MFT</p>	<p>LEK kan afvikles udendørs ifm. første træningspas.</p>

5 90 min.	Test 1. Forsvarets Fysisk Test (FFT) skema 2, test A, 12 min. løbetest og coretest.	Efter LEK skal soldaten kunne: Viden: Beskriver formålet med en 12 min. test og coretest. Soldaten kender sin distance efter gennemførelse af testen, samt niveauet i coretesten. Færdigheder: Kunne efterligne øvelserne i coretesten, mhp. at kunne træne selvstændigt.	Hjælpemidler til lektionen: <ul style="list-style-type: none"> • FSV fysiske test skema 2. • Håndbog i Militær Fysisk Træning s120 til 122. 	Kan gennemføres på alle fastbanede ruter, blot opmåling er en mulighed samt ruten er plan. Materiel: <ul style="list-style-type: none"> - Målehjul - Nummerveste - Stopur - Fløjte - Styrkeliste og skriveredskaber
6 60 min.	Styrketræning, CAP basis	Efter LEK skal soldaten: Viden Har forståelse for og kan forklare hvordan et træningspas kan opbygges, så alle de store muskelgrupper bliver aktive. Færdigheder Kan efterligne de øvelser som er gennemgået i træningspasset.	Militær styrketræning side 18-29	Der vælges 3-6 øvelser inden for hver kategori (pres, ben og træk)
7 60 min.	Udholdenhedstræning, let tur	Efter LEK skal soldaten kunne: Viden Kan beskrive intensitetszone 1 og 2. Kan beskrive bedømmelsesparamenterne og hvordan de kan bruges ifm. intensitetsstyring. Færdighed Kan anvende den befalede intensitetszone under løbet.	Militær udholdenhedstræning side 72-75	30-45 min kontinuerlig løb i Intensitetszone 1 Borg skala 8-10.

<p>8 60 min.</p>	<p>Løfte-Bære-Trække-Skubbe (LBTS)</p>	<p>Efter LEK skal soldaten:</p> <p>Viden: Have kendskab til og kunne beskrive hvordan man udfører hensigtsmæssige løft og generelt LTBS mhp. at undgå unødigt belastning af rygsøjlen og minimere risikoen for skader.</p> <p>Færdigheder: Med rutine kan beherske et korrekt løft, hvor der bl.a. lægges vægt på, at kroppen placeres tæt på byrden og at soldaten forud for løftet, vurdere byrden og har ryggen i "sikringsstilling" under løftet.</p> <p>Kompetence: Selvstændigt kunne tage ansvar for at udføre korrekt LBTS under alle forhold i basisuddannelsen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CMT hjemmeside. Link • Håndbog for MFT - øvelsesbeskrivelserne omkring bevægelses træning bagerst i håndbogen. • Power point i stræk og bevægelse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kan gennemføres i uniform. • Kan gennemføres i gymnastiksal eller udenørs. <p>Eks. materiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tung rygsæk - Våben - 25l vanddunk - Store dæk - AMM kasser
<p>9 60 min.</p>	<p>Styrketræning, CAP basis</p>	<p>Efter LEK skal soldaten kunne:</p> <p>Viden Har forståelse for og kan forklare hvordan et træningspas kan opbygges så alle de store muskelgrupper bliver aktive.</p> <p>Færdigheder Kan efterligne øvelserne ifm. opbygning af et styrketræningspas.</p>	<p>Militær styrketræning</p>	<p>Der vælges 3-6 øvelser inden for hver kategori (pres, ben og træk)</p>

10 60 min.	Teori, restitution, overtræning og forebyggelse	Efter LEK skal soldaten: Viden: Kan beskrive adaptation, superkompensation, reversibilitet, progressiv overbelastning og stressakkumulation og kunne forholde sig til principperne. Færdigheder Som begynder kunne iagttage og medvirke til at principperne overholdes ifm. træning af enhedens personel.	PowerPoint præsentation findes på: <ul style="list-style-type: none"> • CMT hjemmeside. Link • CMT håndbog i MFT. • Power point i restitution, overtræning & forebyggelse. 	Lektionen kan lægges tidligere i forløbet. Ofte er det på dette tidspunkt i uddannelsen, soldaten har tid og mulighed for at styrketræne efter daglig tjeneste.
11 60 min.	Styrketræning CAP basis	Efter LEK skal soldaten kunne: Færdigheder Kan efterligne øvelserne ifm. opbygning af et styrketræningspas.	Træningshæfte: Styrketræning	Der vælges 3-6 øvelser inden for hver kategori (pres, ben og træk)
12 60 min	Udholdenhedstræning, let tur	Efter LEK skal soldaten kunne: Viden Kan beskrive formålet med udholdenhedstræning. Færdighed Kan anvende den befalede intensitetszone under løbet.	Militær Udholdenhedstræning side 72-75	30-45 min kontinuerlig løb i Intensitetszone 1 Borg skala 8-10.
13 60 min.	Styrketræning CAP basis	Efter LEK skal soldaten kunne: Færdigheder Behersker de forskellige øvelser til træning i CAP basis eller en udvalgt WOD i kombitræning	Træningshæfte: CAP Styrketræning side 12	Kombitræning kan indføres her. WOD 1 består af 8 x 20 sek. sprællemænd 8x20 sek. Dynamisk planke 8x20 sek. Baglæns lunges 8x20 sek. Foldekniv.

14 60 min.	Udholdenhedstræning, moderat tur.	Efter LEK skal soldaten kunne: Færdighed Kan anvende den befalede intensitetszone under løbet.	Temahæfte UDHOLDENHEDS TRÆNING side 72-75	30-45 min kontinuerlig løb i Intensitetszone 2 Borg skala 11-13
15 60 min.	Styrketræning, CAP basis	Efter LEK skal soldaten kunne: Færdigheder Behersker de forskellige øvelser til træning i CAP basis eller en udvalgt WOD i kombitræning	Træningshæfte: CAP Styrketræning side 12	Kombitræning kan indføres her. WOD 2 består af: Burpees, sit-ups, armstrækkere, lunges, kropshævnninger og hælspark. Cirkel 30:30
16 60 min.	Udholdenhedstræning, moderat tur.	Efter LEK skal soldaten kunne: Færdighed Kan anvende den befalede intensitetszone under løbet. Kan afprøve sin egen behændighed, enten under løbeturen (løbe mellem træerne, løbe zig-zag eller springe over grøfter/forhindringer) eller på behændighedsbane (som beskrevet i behændighedshæftet).	Temahæfte UDHOLDENHEDS TRÆNING side 72-75	30-45-min kontinuerlig løb i Intensitetszone 2 Borg skala 11-13 Der skal implementeres elementer fra behændighedstræning i denne lektion
17 60 min.	Styrketræning CAP basis	Efter LEK skal soldaten: Viden: Kunne beskrive hvilke hovedmuskler som aktiveres. Færdigheder: Behersker de forskellige øvelser til træning i CAP basis eller en udvalgt WOD i kombitræning	Træningshæfte: CAP Styrketræning side 12	

18 90 min.	Test 2. Forsvarets Fysiske Test (FFT) skema 1 Coretest og skema 2 12 min. løbetest.	<p>Efter LEK skal soldaten kunne:</p> <p>Færdigheder: Kunne efterligne øvelserne i coretesten, mhp. at kunne træne selvstændigt.</p> <p>Kompetence Selvstændigt kunne tage ansvar for egen træning baseret på resultatet af coretesten og 12 min. løbetest.</p> <p>Emner til SG uddannelsen skal kunne bestå coretesten til niveau 0 og 12 min løbetest til niveau 0.</p>	<p>Hjælpemidler til lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • FSV fysiske test skema 2. • Temahæfte 2. • hjemmeside. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kan gennemføres på alle fastbanede ruter, blot opmåling er en mulighed samt ruten er plan. <p>Materiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Målehjul - Nummerveste - Stopur - Fløjte - Styrkeliste og skriveredskaber
19 60 min.	Styrketræning CAP basis	<p>Efter LEK skal soldaten:</p> <p>Viden: Kunne beskrive fokusområderne i de forskellige øvelser.</p> <p>Kompetence: Efterfølgende kunne imitere øvelserne og programmet for således selvstændigt at kunne gennemføre træning i styrketræning.</p>	<p>Hjælpemidler til lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CMT hjemmeside. • CMT temahæfte 3. • CMT håndbog i MFT. 	<p>LEK gennemføres lokalt efter de faciliteter som er til rådighed, herunder vægtredskaber, sandsække etc.</p> <p>Der prioriteres teknik frem for hastighed. Øvelserne skal udvælges så de passer til soldatens niveau.</p>

20 60 min.	Udholdenhedstræning, moderat tur.	<p>Efter LEK skal soldaten kunne:</p> <p>Færdighed Kan anvende den befalede intensitetszone under løbet. Kan afprøve sin egen behændighed, enten under løbeturen (løbe mellem træerne, løbe zig-zag eller springe over grøfter/forhindringer) eller på behændighedsbane (som beskrevet i behændighedshæftet).</p>	Temahæfte UDHOLDENHEDS TRÆNING side 72-75	30-45 min kontinu- erlig løb i Intensitetszone 2 Borg skala 11-13
21 60 min.	Styrketræning CAP basis	<p>Efter LEK skal soldaten:</p> <p>Kompetence: Efterfølgende kunne imitere øvelserne og programmet for således selvstændigt at kunne gennemføre træning i styrketræning.</p>	<p>Hjælpe midler til lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CMT hjemmeside. • CMT håndbog i MFT. 	<p>LEK gennemføres lokalt efter de faciliteter som er til rådighed, herunder vægtredskaber, sandsække etc.</p> <p>Der prioriteres teknik frem for hastighed. Øvelserne skal udvælges så de passer til soldatens niveau.</p>
22 45 min.	Styrketræning CAP basis	<p>Efter LEK skal soldaten:</p> <p>Kompetence: Efterfølgende kunne imitere øvelserne og programmet for således selvstændigt at kunne gennemføre træning i styrketræning.</p>	<p>Hjælpe midler til lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CMT hjemmeside. • CMT håndbog i MFT. 	<p>LEK gennemføres lokalt efter de faciliteter som er til rådighed, herunder vægtredskaber, sandsække etc.</p> <p>Der prioriteres teknik frem for hastighed. Øvelserne skal udvælges så de passer til soldatens niveau.</p>

23 70 min	Udholdenhedstræning, moderat tur.	Efter LEK skal soldaten kunne: Færdighed Kan anvende den befalede intensitetszone under løbet. Kan afprøve sin egen behændighed, enten under løbeturen (løbe mellem træerne, løbe zig-zag eller springe over grøfter/forhindringer) eller på behændighedsbane (som beskrevet i behændighedshæftet).	Temahæfte UDHOLDENHEDS TRÆNING side 72-75	45-60 min kontinuerlig løb i Intensitetszone 2 Borg skala 11-13
24 90 min	Forhindrebanen	Ved lektionens afslutning kan kursisten: Viden Kan referere til bestemmelserne vedr. sikkerhed og regler for brug af banen, herunder regler for nedspringshøjde. Færdigheder Kan efterligne grundlæggende passageteknik af FH 1-20.	CENTER FOR IDRÆT temahæfte 4, forhindrebaner.	Indhold: Sikkerhed Nedspringsteknik Forhindringernes navne og krav til passage. Gennemgang af alle FH.
25 45 min	Styrketræning CAP basis	Efter LEK skal soldaten: Kompetence: Efterfølgende kunne imitere øvelserne og programmet for således selvstændigt at kunne gennemføre træning i styrketræning.	Hjælpemidler til lektionen: <ul style="list-style-type: none"> • CMT hjemmeside. • CMT håndbog i MFT. 	Der prioriteres teknik frem for hastighed. Øvelserne skal udvælges så de passer til soldatens niveau.
26 70 min	Udholdenhedstræning, moderat tur.	Efter LEK skal soldaten kunne: Færdighed Kan anvende den befalede intensitetszone under løbet. Kan afprøve sin egen behændighed, enten under løbeturen (løbe mellem træerne, løbe zig-zag eller springe over grøfter/forhindringer) eller på behændighedsbane (som beskrevet i behændighedshæftet).	Temahæfte UDHOLDENHEDS TRÆNING side 72-75	45-60 min kontinuerlig løb i Intensitetszone 2 Borg skala 11-13

27 45 min.	Styrketræning, CAP basis	<p>Efter LEK skal soldaten:</p> <p>Kompetence: Efterfølgende kunne imitere øvelserne og programmet for således selvstændigt at kunne gennemføre træning i styrketræning.</p>	<p>Hjælpe midler til lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CMT hjemmeside. • CMT håndbog i MFT. 	<p>Der prioriteres teknik frem for hastighed. Øvelserne skal udvælges så de passer til soldatens niveau.</p>
28 60 min	<p>Test 3. Forsvarets Fysiske Test (FFT) skema 1 Coretest og skema 2 12 min. løbetest.</p>	<p>Efter LEK skal soldaten kunne:</p> <p>Færdigheder: Kunne efterligne øvelserne i coretesten, mhp. at kunne træne selvstændigt.</p> <p>Kompetence Selvstændigt kunne tage ansvar for egen træning baseret på resultatet af coretesten og 12 min. løbetest.</p> <p>SG emner skal nå niveau 1 i coretesten. De skal kunne løbe 2250 m på 12 min løbetest.</p>	<p>Hjælpe midler til lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • FSV fysiske test skema 1 og 2. • Temahæfte 2. • hjemmeside. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kan gennemføres på alle fastbanede ruter, blot opmåling er en mulighed samt ruten er plan. <p>Materiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Målehjul - Nummerveste - Stopur - Fløjte - Styrkeliste og skriveredskaber
29 45 min	Styrketræning, CAP basis	<p>Efter LEK skal soldaten:</p> <p>Kompetence: Efterfølgende kunne imitere øvelserne og programmet for således selvstændigt at kunne gennemføre træning i styrketræning.</p>	<p>Hjælpe midler til lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CMT hjemmeside. • CMT håndbog i MFT. 	<p>Der prioriteres teknik frem for hastighed. Øvelserne skal udvælges så de passer til soldatens niveau.</p>

30 90 min	Forhindringsbanen	<p>Ved lektionens afslutning kan kursisten:</p> <p>Viden Kan referere til bestemmelserne vedr. sikkerhed og regler for brug af banen, herunder regler for nedspringshøjde.</p> <p>Færdigheder Kan efterligne grundlæggende passageteknik af FH 1-20.</p>	CENTER FOR IDRÆT temahæfte 4, forhindringsbane.	Indhold: Sikkerhed Nedspringsteknik Forhindringernes navne og krav til passage. Gennemgang af alle FH.
31 70 min	Udholdenhedstræning, moderat tur.	<p>Efter LEK skal soldaten kunne:</p> <p>Færdighed Kan anvende den befalede intensitetszone under løbet. Kan afprøve sin egen behændighed, enten under løbeturen (løbe mellem træerne, løbe zig-zag eller springe over grøfter/forhindringer) eller på behændighedsbane (som beskrevet i behændighedshæftet).</p>	Temahæfte UDHOLDENHEDS TRÆNING side 72-75	45-60 min kontinuerlig løb i Intensitetszone 2 Borg skala 11-13
32 60 min	Intro til styrketræning CAP	<p>Efter LEK skal soldaten:</p> <p>Viden. Kunne beskrive opbygningen af CAP grundprotokollen, samt progressionen i øvelserne. Kunne beskrive hvorfor der gennemføres opvarmningsøvelser forud for styrketræning i CAP.</p> <p>Kompetence: Kunne udføre goodmornings, skulder ekstension, walking lunges, hamstring stræk, floor slides og hoftehøjer stræk med fokus på korrekt udførelse. Kunne efterligne øvelserne i grundprotokollen, som omfatter dødløft, dips, lunges, krops hævnings og statisk planke. Efterfølgende kunne efterligne øvelserne og programmet.</p>	<p>Hjælpemidler til lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CMT hjemmeside. • CMT håndbog i MFT. 	<p>Der prioriteres teknik frem for hastighed.</p> <p>Lektionen forudsætter at enheden har adgang til træningsfaciliteter og en MFT I uddannet instruktør. Hvis dette ikke er tilfældet gennemføres en WOD kombitræning.</p>

33 90 min	Forhindringsbanen	Ved lektionens afslutning kan kursisten: Færdigheder Kan beherske grundlæggende passageteknik af FH 1-20.	CENTER FOR IDRÆT temahæfte 4, forhindringsba- ne.	Indhold: Sikkerhed Nedspringsteknik Forhindringernes navne og krav til passage. Gennemgang af al- le FH.
34 90 min	Forhindringsbanen	Ved lektionens afslutning kan kursisten: Færdigheder Kan beherske grundlæggende passageteknik af FH 1-20. Lektionen kan opbygges som intervaltræning. Der gennem- løbes 3 forhindringer – og går man tilbage og tager de to sidste forhindringer og en ny. På den måde fortsætter man med at løbe 3 forhindringer (to kendte og en ny) indtil hele banen er løbet igennem.	CENTER FOR IDRÆT temahæfte 4, forhindringsba- ne.	Indhold: Sikkerhed Nedspringsteknik Forhindringernes navne og krav til passage. Gennemgang af al- le FH.
35 60 min	Styrketræning, CAP	Efter LEK skal soldaten: Kompetence: Kunne udføre goodmornings, skulder ekstension, walking lunges, hamstring stræk, floor slides og hoftehøjer stræk med fokus på korrekt udførelse. Kunne udføre øvelserne i grundprotokollen, som omfatter dødløft, dips, lunges, krops hævnninger og statisk planke. Efterfølgende kunne efterligne øvelserne og programmet for således selvstændigt at kunne gennemføre træning i styrketræning.	Hjælpemidler til lek- tionen: • CMT hjemme- side. • CMT håndbog i MFT.	Der prioriteres tek- nik frem for hastig- hed.

36 60 min	Forhindringsbanen	<p>Ved lektionens afslutning kan kursisten:</p> <p>Færdigheder Kan beherske passageteknik af FH 1-20.</p> <p>Lektionen kan opbygges som intervaltræning. Der løbes 400 m og så gennemløbes ½ af FHB. Herefter løbes igen 400 m og derefter den resterende del af banen. Intervallet kan ændres ved at ændre på distancen og antallet af forhindringer mellem hvert løb.</p>	CENTER FOR IDRÆT temahæfte 4, forhindringsbane.	Indhold: Sikkerhed Nedspringsteknik Forhindringernes navne og krav til passage. Gennemgang af alle FH.
37 90 min.	Test 4. Coretest & 12 min. løbetest	<p>Efter LEK skal soldaten:</p> <p>Viden: Kende egne begrænsninger i coretesten og 12. min løbetest.</p> <p>Ønskeligt resultat for værnepligtige: Coretest til niveau 2 og 2400 m. på 12 min løbetest.</p> <p>SG emner skal nå niveau 2 i coretest og niveau 1, svarende til 2400 m. i 12 min. løbetest. Tilsvarende kan Yo-Yo UH 1 anvendes til hastighedsniveau 9.11</p>	Hjælpe midler til lektionen: <ul style="list-style-type: none"> • FSV fysiske test skema 1+2. • Temahæfte 2. • CMT hjemmeside mhp. øvelsesforklaring. 	LEK gennemføres som for LEK 5 . anført. I det der kun gives en kortere pause mellem coretest og 12 min. løbetest mhp. at klarlægge.
38 60 min	Styrketræning, CAP	<p>Efter LEK skal soldaten:</p> <p>Kompetence: Kunne udføre goodmornings, skulder ekstension, walking lunges, hamstring stræk, floor slides og hoftehøjer stræk med fokus på korrekt udførelse. Kunne udføre øvelserne i grundprotokollen, som omfatter dødløft, dips, lunges, krops hævnninger og statisk planke. Efterfølgende kunne efterligne øvelserne og programmet for således selvstændigt at kunne gennemføre træning i styrketræning.</p>	Hjælpe midler til lektionen: <ul style="list-style-type: none"> • CMT hjemmeside. • CMT håndbog i MFT. 	Der prioriteres teknik frem for hastighed.