



FORSVARETS SUNDHEDSTJENESTE



FORSVARETS BASISKRAV

UDARBEJDET AF CENTER FOR MILITÆR FYSISK TRÆNING
VED FORSVARETS SUNDHEDSTJENESTE



FORSVARET



AUTORISATION

Nærværende publikation
FSU 902-63 • FORSVARETS BASISKRAV
udgivet af Forsvarets Sundhedstjeneste,
Center for Militær Fysisk Træning,
autoriseres herved til brug
for alle i Forsvaret.

Sten Hulgaard
generallæge
Chef for Forsvarets Sundhedstjeneste

2. udgave • 1. oplag • December 2017



INDHOLDSFORTEGNELSE

| | |
|---------------------------------------|----|
| FORSVARETS BASISKRAV | 4 |
| AFVIKLING AF DE ENKELTE ØVELSER | 5 |
| TRÆNING TIL BASISKRAVENE | 10 |
| TRÆNINGSPROGRAM 1 | 12 |
| TRÆNINGSPROGRAM 2 | 16 |





FORSVARETS BASISKRAV

Formålet med basiskravet er at sætte et fysisk mindstekrav for ansatte i Forsvaret.

GENERELT

Basiskravet omfatter alt militært personel, personel af reserven og særligt udpeget civilt personel.

- Basiskravet skal som minimum bestå en gang om året
- Den enkelte medarbejder har ansvaret for til enhver tid at kunne bestå basiskravet
- Basiskravet differentieres på alder. Aldersdifferentieringen gælder fra den dag, man fylder år
- Aflæggelse af basiskravet sker i idrætspåklædning
- Basiskravet skal afvikles med først en udholdenhedstest enten 12 min. løbetest eller BIP-testen efterfulgt af styrketesten i rækkefølgen: Split Squat, Dips på Bænk, Træk til Bryst samt Burpees.

TEST OG KRAV FREMGÅR AF NEDENSTÅENDE TABEL

| BASISKRAV | | | | | | |
|-----------|-------------------|----------|-------------|--------------|----------------|------------|
| | UDHOLDENHED (UHT) | | STYRKE (ST) | | | |
| | 12 MIN | BIP-TEST | SPLIT SQUAT | DIPS PÅ BÆNK | TRÆK TIL BRYST | BURPEES |
| ALDER | Meter | Niveau | Sæt x reps | Sæt x reps | Sæt x reps | Sæt x reps |
| -49 | 2200 | 8,3 | 3 x 15 | 3 x 15 | 3 x 5 | 1 x 15 |
| 50-59 | 2000 | 6,9 | 3 x 12 | 3 x 12 | 3 x 3 | 1 x 10 |
| 60- | 1800 | 5,9 | 3 x 10 | 3 x 10 | 3 x 2 | 1 x 5 |

AFVIKLING AF DE ENKELTE ØVELSER

Kravet til de enkelte øvelser er et top- og bundpunkt.

ØVELSE 1 • SPLIT SQUAT

3 sæt af 10, 12 eller 15 gentagelser i henhold til tabel.



KRAV TIL ØVELSEN

Udgangsposition: Stående med hænderne i siden og fødderne forskudt i længderetningen. Afstanden mellem fødderne er valgfri. Det anbefales at have ca. en hoftebreddes afstand mellem fødderne i tværetningen af hensyn til balancen.

En gentagelse: Med hænderne i siden knæles ned til bagerste knæ berører underlaget (bundpunkt), retur til forreste ben er strakt (toppunkt). I hvert sæt foretages det krævede antal gentagelser med både højre og venstre ben, inden skift med makker. Øvelsen gennemføres sammenhængende og kontinuerligt.

Liggeunderlag kan anvendes under bagerste knæ, da knæet skal berøre underlaget.

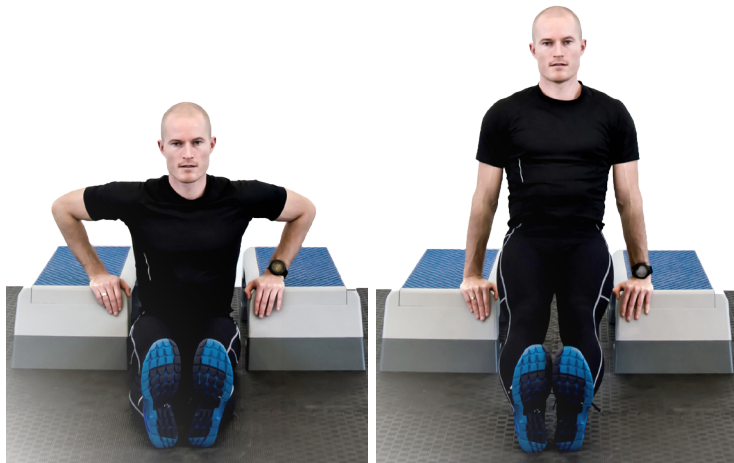




ØVELSE 2 • DIPS PÅ BÆNK

3 sæt af 10, 12 eller 15 gentagelser i henhold til tabel.

Bænkene placeres så smalt som muligt, som vist på billederne. Højden af bænkene indstilles til 25 centimeter.



KRAV TIL ØVELSEN

Udgangsposition: Siddende mellem bænkene. Hænderne placeres med fingrene hvilende på kanten. Benene strakte og hælene i jorden.

En gentagelse: Kroppen løftes til albuerne er strakte (toppunkt), retur til siddende position, hvor hænderne løftes fri af bænken (bundpunkt).

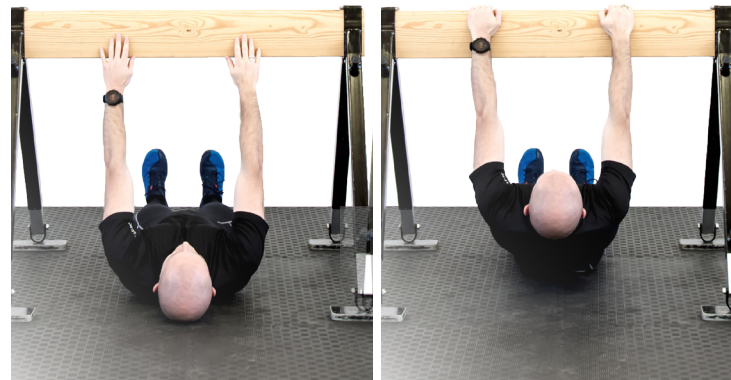
Skift med makker efter hvert sæt.

Øvelsen gennemføres sammenhængende og kontinuerligt.



ØVELSE 3 • TRÆK TIL BRYST

3 sæt af 2, 3 eller 5 gentagelser i henhold til tabel.



KRAV TIL ØVELSEN

Udgangsposition: Liggende under bommen med hælene i gulvet og strakte ben.

Højde af bommen indstilles, så fingrene når til ca. midten af bommen.

En gentagelse: Bommen fattes med overhåndsgreb. Med hælene i gulvet løftes kroppen, til brystet berører bommen (toppunkt), retur til liggende på gulvet, hvor hænderne slipper bommen (bundpunkt).

Skift med makker efter hvert sæt.

Øvelsen gennemføres sammenhængende og kontinuerligt.





ØVELSE 4 • BURPEES (TILPASSET)

1 sæt af 5, 10 eller 15 gentagelser i henhold til tabel.



KRAV TIL ØVELSEN

Udgangsposition: Stående som vist på billedet.

En gentagelse: Ned på maven, løft hænderne fra underlaget (bundpunkt), retur til udgangsposition efterfulgt af hop (toppunkt).

Hændernes placering under hoppet er valgfri. Øvelsen gennemføres sammenhængende og kontinuerligt.

Liggeunderlag kan anvendes.





TRÆNING TIL BASISKRAVENE

Basiskravet består af to dele: En udholdenhedstest og en styrketest, der skal udføres i umiddelbar forlængelse af hinanden. For at opnå den bedste overførbare fra din træning til aflæggelse af basiskravet, bør du træne til basiskravet på samme måde, som basiskravet skal gennemføres på. Gennemfør din løbetræning først og afslut med styrketræning i det samme træningspas. Træning af Dips på Bænk og Træk til Bryst kan gennemføres under anvendelse af improviserede træningsredskaber.

For at opnå fremgang i træningen bør du træne tre gange om ugen. Vælger du at træne løbetræning og styrketræning i separate træningspas, bør du løbetræne tre gange om ugen og styrketræne tre gange om ugen.

UDHOLDENHEDSTRÆNING (UHT)

I denne folder er der givet eksempler på to løbeprogrammer af 12 ugers varighed:

Træningsprogram 1 – som er et løbe- og gåprogram for dig, som ikke kan løbe i 20 min. uden pauser.

Træningsprogram 2 – som er et løbeprogram for dig, der kan løbe i 20 min. uden pauser.

Vælg det skema, som bedst passer til dig. Er du ikke vant til at løbe, bør du vælge Træningsprogram 1, også selvom du godt ville kunne løbe 20 min. i ét stræk.

Efter hvert løbetræningspas anbefales det, at du gennemfører styrketræningspasset.

STYRKETRÆNING (ST)

Styrketræning til basiskravet består i at træne de fire øvelser, som indgår i styrketesten i basiskravet. I hvert styrketræningspas gennemføres tre sæt til udmattelse i øvelserne; Split Squat, Dips på Bænk og Træk til Bryst, dog maksimalt op til antallet for din alderskategori. I øvelsen Burpees gennemføres kun ét sæt til udmattelse – dog maksimalt op til antallet for din alderskategori.

Hold 1 min. pause mellem hvert sæt og 1 min. pause efter hver øvelse.

NB. Bliver du udmattet i øvelsen Træk til Bryst, inden du når antallet for din alderskategori, kan du træne flere gentagelser ved at udføre øvelsen som "negativer". Negativer betyder, at du på letteste måde placerer dig i topunktet af øvelsen, så brystet rører bommen, og benene er strakte. Herfra sænker du dig langsomt ned til bundpunktet, mens hoften holdes højt. Når bundpunktet er nået, gentages øvelsen, indtil du har gennemført antallet for din alderskategori i de tre sæt.

Du kan også anvende App'en "Træn med Forsvaret" eller den tilsvarende webudgave.

Disse er under opdatering til det nye basiskrav og forventes klar primo april 2018.

Træning med App og Web forbereder dig til basiskravet og giver dig samtidig en generel fysisk parathed.



GODE RÅD TIL TRÆNINGEN

- Læg en plan for, hvornår du skal træne i løbet af ugen
- Spis en sund og varieret kost
- Prioritér din træning – inddrag familie og venner i din træning, det gør det sjovere
- For at se om du forbedrer dig, anbefales det, at du gennemfører både udholdenhedstesten og styrketesten, inden du begynder din træning, og igen når de 12 ugers træning er afsluttet.

GOD TRÆNING!





TRÆNINGSPROGRAM 1

Træningsprogram med løbe- og gå-udholdenhedstræning (UHT) er for dig, som ikke kan løbe op til 20 min. uden pauser. Du skal løbe i et tempo, du kan holde hele vejen i alle intervaller. Start roligt i de første træninger og sæt farten op efterhånden, som du bliver mere fortrolig med, hvad du kan holde til.

Den samlede mængde løb øges gradvist hen over ugerne og fra uge 9 introduceres kontinuerligt løb. Efter hvert løbetræningspas anbefales det, at du gennemfører styrketræningspasset (ST).

EKSEMPEL

10 x 1 min. løb + 2 min. gang. Dette betyder, at du 10 gange skal løbe i 1 min. og efterfølgende gå i 2 min.

TRÆNINGSPROGRAMMERNE

Fordel de tre træningspas jævnt over ugen.

| UGE 1 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|-------------------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 10 x 1 min. løb + 2 min. gang | 30 | 60 min. |
| 2. træning | 12 x 1 min. løb + 1 min. gang | 30 | 54 min. |
| 3. træning | 7 x 2 min. løb + 3 min. gang | 30 | 65 min. |
| I alt om ugen | | | 179 min. |

| UGE 2 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|------------------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 6 x 2 min. løb + 2 min. gang | 30 | 54 min. |
| 2. træning | 7 x 2 min. løb + 1 min. gang | 30 | 51 min. |
| 3. træning | 6 x 3 min. løb + 3 min. gang | 30 | 66 min. |
| I alt om ugen | | | 171 min. |

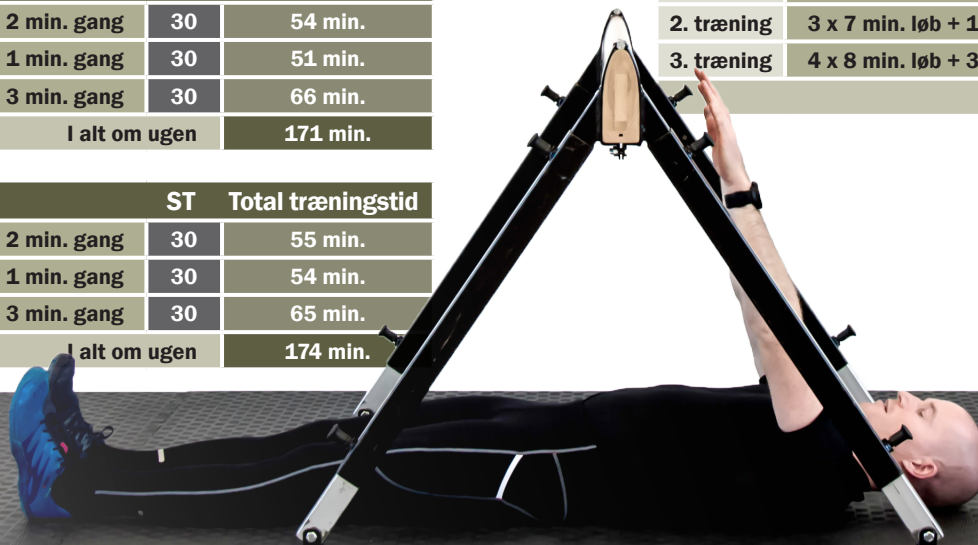
| UGE 3 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|------------------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 5 x 3 min. løb + 2 min. gang | 30 | 55 min. |
| 2. træning | 6 x 3 min. løb + 1 min. gang | 30 | 54 min. |
| 3. træning | 5 x 4 min. løb + 3 min. gang | 30 | 65 min. |
| I alt om ugen | | | 174 min. |

| UGE 4 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|------------------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 3 x 4 min. løb + 2 min. gang | 30 | 48 min. |
| 2. træning | 4 x 4 min. løb + 1 min. gang | 30 | 50 min. |
| 3. træning | 3 x 5 min. løb + 3 min. gang | 30 | 54 min. |
| I alt om ugen | | | 152 min. |

| UGE 5 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|------------------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 3 x 5 min. løb + 2 min. gang | 30 | 51 min. |
| 2. træning | 3 x 5 min. løb + 1 min. gang | 30 | 48 min. |
| 3. træning | 4 x 6 min. løb + 3 min. gang | 30 | 66 min. |
| I alt om ugen | | | 165 min. |

| UGE 6 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|------------------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 3 x 6 min. løb + 2 min. gang | 30 | 54 min. |
| 2. træning | 3 x 6 min. løb + 1 min. gang | 30 | 51 min. |
| 3. træning | 4 x 7 min. løb + 3 min. gang | 30 | 70 min. |
| I alt om ugen | | | 175 min. |

| UGE 7 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|------------------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 3 x 7 min. løb + 2 min. gang | 30 | 57 min. |
| 2. træning | 3 x 7 min. løb + 1 min. gang | 30 | 54 min. |
| 3. træning | 4 x 8 min. løb + 3 min. gang | 30 | 74 min. |
| I alt om ugen | | | 185 min. |





| UGE 8 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|------------------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 3 x 8 min. løb + 2 min. gang | 30 | 60 min. |
| 2. træning | 3 x 8 min. løb + 1 min. gang | 30 | 57 min. |
| 3. træning | 4 x 9 min. løb + 3 min. gang | 30 | 78 min. |
| I alt om ugen | | | 195 min. |

| UGE 9 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|------------------------------|----|-------------------|
| 1. træning | Løb 15 min. uden pause | 30 | 45 min. |
| 2. træning | 3 x 5 min. løb + 1 min. gang | 30 | 48 min. |
| 3. træning | 4 x 6 min. løb + 3 min. gang | 30 | 66 min. |
| I alt om ugen | | | 159 min. |

| UGE 10 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|-------------------------------|----|-------------------|
| 1. træning | Løb 20 min. uden pause | 30 | 50 min. |
| 2. træning | 3 x 10 min. løb + 2 min. gang | 30 | 66 min. |
| 3. træning | 3 x 10 min. løb + 1 min. gang | 30 | 63 min. |
| I alt om ugen | | | 179 min. |

| UGE 11 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|-------------------------------|----|-------------------|
| 1. træning | Løb 25 min. uden pause | 30 | 55 min. |
| 2. træning | 3 x 11 min. løb + 2 min. gang | 30 | 69 min. |
| 3. træning | 3 x 11 min. løb + 1 min. gang | 30 | 66 min. |
| I alt om ugen | | | 190 min. |

| UGE 12 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|-------------------------------|----|-------------------|
| 1. træning | Løb 30 min. uden pause | 30 | 60 min. |
| 2. træning | 3 x 12 min. løb + 2 min. gang | 30 | 72 min. |
| 3. træning | 3 x 12 min. løb + 1 min. gang | 30 | 69 min. |
| I alt om ugen | | | 201 min. |

STYRKETRÆNING (ST)

Hver øvelse gennemføres som tre sæt til udmattelse, eller op til antallet for din alderskategori. Burpees dog kun ét sæt til udmattelse.

1 min. pause mellem hvert sæt og hver øvelse.

* Læs mere under NB på side 10 vedrørende Træk til Bryst.

| ØVELSE | ANTAL SÆT |
|-----------------|-----------|
| Split Squat | 3 |
| Dips på Bænk | 3 |
| Træk til Bryst* | 3 |
| Burpees | 1 |





TRÆNINGSPROGRAM 2

Træningsprogram med kontinuerlig eller interval udholdenhedstræning for dig, der kan løbe i 20 min. uden pauser.

Udholdenhedstræningen er angivet med en eller flere farvekoder, som henviser til, hvor hårdt du skal træne. I hver farvekode står der et tal, som angiver hvor mange min. du skal træne med den pågældende intensitet. Farvekodernes betydning er beskrevet herunder.

Intensiteten øges gradvist hen over ugerne med uge 4 og 8 som restitutionssuger.

Efter hvert løbetræningspas anbefales det, at du gennemfører styrketræningspasset.

FORKLARING

OPVARMNING (10 min.)

Jog i ca. 7 min. efterfulgt af 1 min. med knæløftninger og hælspark. Afslut opvarmningen med 3-5 stigningsløb, hvor du over 15-30 sek. langsomt øger tempoet, så du de sidste 5 sek. kommer op i nærheden af maksimalt tempo.

MODERAT TUR (20 min.)

En almindelig løbetur i jævnt tempo. Du er forpustet og kan kun tale i korte sætninger med få ord. Du skal føle, at du har haft en god træning. Når turen er færdig, må du ikke være meget træt.

TEMPO TUR (20 min.)

En hård løbetur i højt tempo. Tempoet skal føles hårdt i starten og i den sidste del af turen meget hårdt. Du trækker vejret meget hurtigt og kan næsten ikke tale. Når turen er færdig, må du ikke være helt udmattet, men tæt på.

INTERVALTRÆNING

Intervaltræning vil sige, at du skiftevis arbejder og holder pause i en given tidsperiode. I pausen går du roligt rundt. Dette er en meget hård træningsform. Du trækker vejret meget hurtigt og har bestemt ikke lyst til samtale. Efter endt træning er du fuldstændig udmattet. Det er vigtigt, at du nogenlunde holder samme intensitet i alle intervaller. Dette kan du måle ved at

se, om du løber lige langt i hvert interval. Det er vigtigt, at du ikke løber, alt hvad du kan i det første interval for så næsten ikke at kunne løbe under det sidste interval. Det kan godt være lidt svært at få tilpasset i starten, men efter et par gange lykkedes det normalt.

EKSEMPEL

7 x 2 min., <2 min.>. Dette betyder, at du 7 gange skal løbe i 2 min. adskilt af 2 min. pause. I alt 26 min.

TRÆNINGSPROGRAMMERNE

Fordel de tre træningspas jævnt over ugen.

| UGE | 1 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|----|-----|----|-------------------|
| 1. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| 2. træning | 10 | 20 | 30 | 60 min. |
| 3. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| I alt om ugen | | | | 160 min. |

| UGE | 2 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|----|-----|----|-------------------|
| 1. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| 2. træning | 10 | 20 | 30 | 60 min. |
| 3. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| I alt om ugen | | | | 160 min. |

| UGE | 3 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|----|-----|----|-------------------|
| 1. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| 2. træning | 10 | 20 | 30 | 60 min. |
| 3. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| I alt om ugen | | | | 160 min. |

| UGE | 4 | UHT | ST | Total træningstid |
|---------------|----|-----|----|-------------------|
| 1. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| 2. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| 3. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| I alt om ugen | | | | 150 min. |





| UGE 5 | UHT | | ST | Total træningstid |
|---------------|-----|-------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 10 | 20 | 30 | 60 min. |
| 2. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| 3. træning | 10 | 8 x 2 min <2 min> | 30 | 60 min. |
| I alt om ugen | | | | 170 min. |

| UGE 6 | UHT | | ST | Total træningstid |
|---------------|-----|-------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 10 | 20 | 30 | 60 min. |
| 2. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| 3. træning | 10 | 7 x 2 min <2 min> | 30 | 66 min. |
| I alt om ugen | | | | 176 min. |

| UGE 7 | UHT | | ST | Total træningstid |
|---------------|-----|-------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 10 | 20 | 30 | 60 min. |
| 2. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| 3. træning | 10 | 8 x 2 min <2 min> | 30 | 70 min. |
| I alt om ugen | | | | 180 min. |

| UGE 8 | UHT | | ST | Total træningstid |
|---------------|-----|--|----|-------------------|
| 1. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| 2. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| 3. træning | 20 | | 30 | 50 min. |
| I alt om ugen | | | | 150 min. |

| UGE 9 | UHT | | ST | Total træningstid |
|---------------|-----|---------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 10 | 7 x 2 min <2 min> | 30 | 66 min. |
| 2. træning | 10 | 20 | 30 | 60 min. |
| 3. træning | 10 | 8 x 45 sek <90 sek> | 30 | 57 min. |
| I alt om ugen | | | | 183 min. |

| UGE 10 | UHT | | ST | Total træningstid |
|---------------|-----|---------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 10 | 7 x 2 min <2 min> | 30 | 66 min. |
| 2. træning | 10 | 20 | 30 | 60 min. |
| 3. træning | 10 | 8 x 45 sek <90 sek> | 30 | 57 min. |
| I alt om ugen | | | | 183 min. |

| UGE 11 | UHT | | ST | Total træningstid |
|---------------|-----|---------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 10 | 7 x 2 min <2 min> | 30 | 66 min. |
| 2. træning | 10 | 20 | 30 | 60 min. |
| 3. træning | 10 | 8 x 45 sek <90 sek> | 30 | 57 min. |
| I alt om ugen | | | | 183 min. |

| UGE 12 | UHT | | ST | Total træningstid |
|---------------|-----|---------------------|----|-------------------|
| 1. træning | 10 | 7 x 2 min <2 min> | 30 | 66 min. |
| 2. træning | 10 | 20 | 30 | 60 min. |
| 3. træning | 10 | 8 x 45 sek <90 sek> | 30 | 57 min. |
| I alt om ugen | | | | 183 min. |

STYRKETRÆNING (ST)

Hver øvelse gennemføres som tre sæt til udmattelse, eller op til antallet for din alderskategori. Burpees dog kun ét sæt til udmattelse.

1 min. pause mellem hvert sæt og hver øvelse.

* Læs mere under NB på side 10 vedrørende Træk til Bryst.



| ØVELSE | ANTAL SÆT |
|-----------------|-----------|
| Split Squat | 3 |
| Dips på Bænk | 3 |
| Træk til Bryst* | 3 |
| Burpees | 1 |

Formålet med dette hæfte er at give vejledning i, hvordan du kan træne til Forsvarets nye basiskrav.

Basiskravet omfatter alt militært personel, personel af reserven og særligt udpeget civilt personel – uanset værn og funktionsområde.



FORSVARETS SUNDHEDSTJENESTE



UDGIVET AF

Forsvarets Sundhedstjeneste. Produceret af Center for Militær Fysisk Træning

FAGLIG ANSVARLIG, REDAKTION OG TEKST

Major Klaus Gabriel Sørensen,
Sergent Thor Anders Kilen &
Træningsvejleder Jesper Gronemann Wendell

FOTO

Cand. Scient. i træningsfysiologi

Frank Dyrehauge Thøgersen

GRAFISK OPSÆTNING

AD'er Hanne Hartly Kornum

TRYK

rosendahls • print • design • media

© Forsvarets Sundhedstjeneste • CMT

2. UDGAVE • 1. OPLAG • DECEMBER 2017

FSU 902-63

