

Träningsdagbok FM FysS



Namn: _____

Avd (motsv): _____

© 2009 Försvarsmakten

Träningsdagboken är producerad av Försvarsmaktens Idrotts- och Friskvårdsenhet.

Ämnesexperter: Major Johan Salén och Major Monica Olsson

Omslagsbild: FBB/Johan Ekevad

Illustrationer: Försvarsmedia

Grafisk form: FMLOG APSA Grafiska ateljén september 2009. Utgåva 4

Tryck: Lenanders Grafiska AB

Träningsdagboken M7734-288101

Central lagerhållning: Försvarets bok- och blankettförråd

Innehållsförteckning

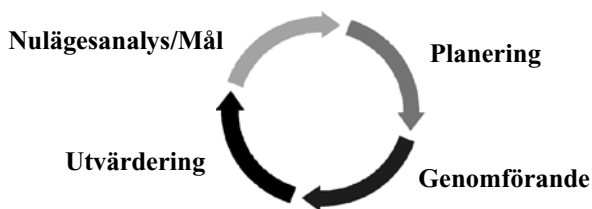
| | |
|---|-----------|
| Inledning | 2 |
| Fysiologiska grunder / Träningslära | 3 |
| Konditionsträning | 6 |
| Styrketräning | 7 |
| Rörlighetsträning | 11 |
| Kost och Vätska | 12 |
| Träningsmål | 14 |
| Planering | 16 |
| Tester | 17 |
| | |
| Egna träningsmål / tester | 18 |
| Egna styrketräningsprogram | 19 |
| Planering och uppföljning av träning | 20 |
| Sammanställning träning | 46 |

Träningsdagbok FM FysS

FM FysS är en förkortning av Försvarmaktens Fysiska Standard som är Försvarmaktens (FM) modell att kvalitetssäkra den fysiska prestationsförmågan.

FM FysS består av en grundnivå samt av tilläggskrav för vissa befattningar där en specifik fysisk prestationsförmåga erfordras.

För alla i FM som omfattas av FM FysS är genomförandet av grundnivån en arbetsuppgift där 3 tim/vecka disponeras av arbetsveckans 40 tim. Grundnivån omfattar individuell målsättning, planering, **genomförande** samt uppföljning av genomförd träning.



Genomförandet ska innehålla minst 2 träningspass/vecka, där den effektiva träningstiden ska vara minst 30 min/pass. Den regelbundna träningen inriktas på kondition, styrka och rörlighet.

För personal som omfattas av tilläggskrav är målsättningen lägst tilläggskravet ifråga.

För ytterligare information om regler avseende FM FysS, se: Emil / Publikationer / Instruktioner / FM FysS

Denna träningsdagbok ska ses som ett stöd för att genomföra FM FysS på ett funktionellt sätt;

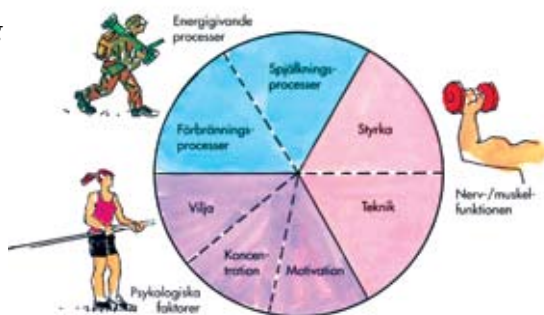
- Mot egen målsättning, kunna planera, genomföra och följa upp träningen
- Kunna utvärdera resultatet av genomförd träning (aktiviteter och träningsmodeller)
- Lättare kunna få stöd (hjälp) av andra vid utvärdering för fortsatt planering

Träningsdagboken är indelad med en främre teoridel (orange markering) och en bakre tillämpningsdel (grön markering).

Fysisk Prestationsförmåga

Den fysiska prestationsförmågan består av följande faktorer:

- Energigivande processer
Förbränning och Spjälkning
- Nerv-/muskelfunktionen
Styrka teknik och rörlighet
- Psykologiska faktorer
Vilja, Koncentration och Motivation



Det är också dessa delar som vi måste träna om vi ska förbättra vår fysiska förmåga.

Förbränningsprocessen

Syret i inandningsluften transporteras från lungorna med blodet och till de arbetande musklerna med hjälp av hjärtats pumpförmåga (hjärtfrekvensen). I musklerna förbränns kolhydrater och fett med hjälp av syret varvid energi frigörs. Detta kallas förbränningsprocessen.

”Kondition” och syreupptagningsförmåga är begrepp som används när man pratar om kapaciteten hos förbränningsprocessen.

Hjärtats pumpförmåga är av avgörande betydelse i dessa sammanhang.

För att genomföra konditionsträning ska stora muskelgrupper aktiveras och intensiteten vara minst så hög att det känns ”något ansträngande” (13 enligt Borgskalan, se sid 6) i en skattning av belastningen på hjärtat/andningen.

Bra aktiviteter för detta är t ex snabbmarsch, löpning, längdåkning och cykling. Träningsmodeller som används vid konditionsträning för att variera intensiteten är Distansträning samt olika typer av Intervallträning.

Konditionsträning syftar till att förbättra eller bibehålla förmågan till fysiskt arbete under lång tid (uthållighet).

Spjälkningsprocessen

När syre inte i tillräcklig mängd finns att tillgå i den arbetande muskeln kan energi frigöras genom att kolhydrater spjälkas. Detta kallas spjälkningsprocessen.

Det är spjälkningsprocessen som tillför energi när man arbetar så hårt att inte förbränningen räcker till. Även när t ex belastningen och intensiteten förändras hastigt i uppförsbackar eller spurter så tillförs energi genom spjälkning under den tid förbränningsprocessen ställer om sig till den erforderliga högre nivån. Endast under kortare tid kan energi frigöras på detta sätt.

Mjölksyra (laktat) är den för människokroppen obehagliga restprodukt som bildas under spjälkning.

Spjälkningsträning (träning att tåla mjölksyra) genomförs med mycket högt tempo och/eller hög belastning med kortare arbetsperioder och med rätt lång vila mellan upprepningarna t ex att springa i maximalt tempo i brant uppförsbacke (ryck). Löptiden för varje upprepning bör vara mellan 20 - 90 sek samt vilan mellan 2–10 min.

Normalt genomförs spjälkningsträning endast av personer som har en mycket hög målsättning med en aktivitet och där spjälkningsprocessen ger ett viktigt energibidrag till resultatet vid prestationen.

Spjälkningsträning syftar till att öka förmågan att producera mer energi samt att lära sig tåla den mjölksyra som då bildas.

Styrka/Teknik

För att optimalt utnyttja styrkan krävs en fullgod koordination. Koordination är samspelet mellan Teknik, Styrka och Rörlighet.

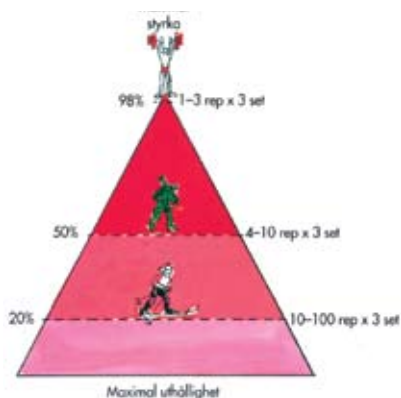
Det är skillnad på olika typer av styrka. **Dynamisk** styrka innebär att muskeln utvecklar kraft när den förkortas eller förlängs medan **statisk** styrka innebär att muskeln utvecklar kraft utan förlängning eller förkortning.

Vidare är det skillnad på maximal styrka och uthållighetsstyrka. Maximal styrka innebär vad man belastningsmässigt (vikt) maximalt klarar av, antingen dynamiskt eller statiskt. Uthållighetsstyrka är däremot hur många upprepningar som klaras av vid en viss dynamisk belastning eller den tid muskeln kan utveckla en viss kraft (belastning) statiskt.

Ett bra hjälpmedel när man ska träna styrka är att använda vidstående styrkepyramid.

Är syftet att öka den maximala styrkan dynamiskt eller statiskt skall träningen bedrivas med tung belastning där man bara orkar ett par repetitioner 1-3 (rep) eller kort tid.

Styrkepyramiden
Dynamisk och statisk styrka



Detta upprepas tre gånger med vila mellan varje set.

Om syftet är att få ökad uthållighet, ska man minska belastningen och öka antalet rep (tid).

Om man vill åstadkomma båda effekterna måste träningen omfatta båda delarna.

Bålstabilitets- och uthållighetsträning kan med fördel genomföras med endast kroppen som belastning, t ex BRAK-träning (buk, rygg, armar, knän).

Styrketräning syftar till att förbättra eller bibehålla styrkeförmågan samt koordinera styrkan för att undvika överbelastningsskador.

Rörlighet

De muskler och ligament som utsätts för belastning förkortas och blir stelare. God rörlighet i leder (dock ej överrörlighet) och muskulatur är en förutsättning för att kunna nyttja sin fysiska förmåga på bästa möjliga sätt. Det är också viktigt i ett skadeförebyggande perspektiv att ha god rörlighet. Det finns olika metoder för rörlighetsträning där den vanligaste är Stretching. Andra exempel är KAT- metoden och vanliga tånjningar.



Stretching

Stretching innebär att muskeln töjs ut tills det stramar ordentligt och hålls i det läget i ca 30 sek (längre tid vid stora muskler). Det är de elastiska komponenterna i muskel och ligament som påverkas och muskeln blir ”längre”.

KAT

KAT innebär att den muskel som ska töjas först kontraheras (spänns). Därefter sker en kort avslappning för att avslutas med att muskeln töjs ut till ytterläget.

Tånjning

Tånjning innebär upprepade gungande rörelser till ett ytterläge för att öka rörligheten runt aktuell led.

Rörlighetsträning syftar till att förbättra eller bibehålla rörligheten i aktuella leder ur ett prestationshöjande och skadeförebyggande perspektiv.

Vilja, koncentration och motivation

De psykologiska faktorerna kan utvecklas med hjälp av bl a olika typer av mental träning. Träning av de psykologiska faktorerna berörs inte ytterligare i denna träningsdagbok.

Konditionsträning

Exempel på träningsmodeller och aktiviteter

| | | |
|------------------|--------------------|--------------------|
| | Distans träning | Intervall träning |
| | 60-85% av max puls | 80-95% av max puls |
| Puls | 120-170* | 160-190* |
| Borg | 12-17 | 16-20 |
| Tidsuttag | 30-90 min | ca 40 min |
| Aktivitet | Löpning | Löpning |
| | Fälttestträning | Fälttestträning |
| | Skidåkning, längd | Skidåkning, längd |
| | Snabbmarsch | Bollsporter |
| | Spinning | Spinning |
| | Simning | Simning |
| | Cykel | Cykel |
| | Gruppträning** | Gruppträning** |

Energiuttag Kolhydrater och fett

Kolhydrater, ATP

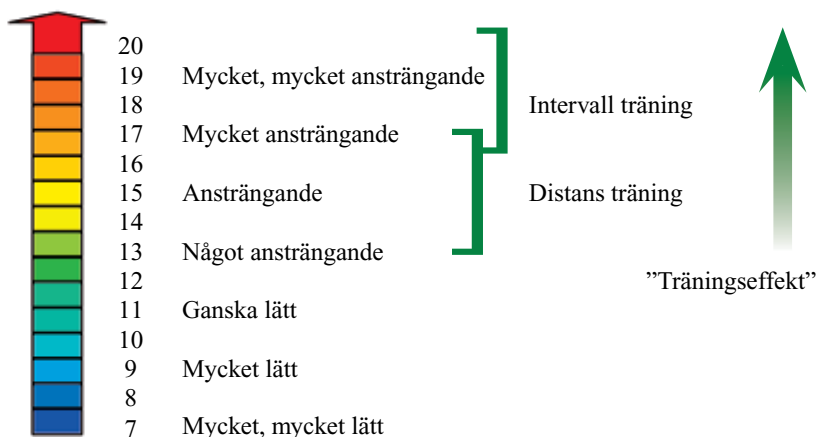
* I exemplet ovan är maxpuls 200

** T ex Friskis och Svettis

Borg skala

Borgskalan är ett hjälpmedel för att kontrollera träningsintensiteten. Den upplevda ansträngningen skattas. Ange din skattning i nedanstående siffror, tex 17 om det är mycket ansträngande.

Upplevd ansträngning



Styrketräning

Styrketräning BRAK

Allmän styrketräning av stora muskelgrupper och bålstabilitet med bara kroppen och buren utrustning som belastning. Övningarna kan sättas ihop utifrån individuella behov och bör ingå som regelbunden träning över tiden.

- Genom att byta övning efter varje set, så att olika muskelgrupper belastas, kan man genomföra övningarna utan vila mellan seten.
- BRAK kan med fördel genomföras flera gånger/dag.



Benböj

Variationer:

- ett eller två ben
- variera dessa med sidvridningar

Tänk på att:

- svanka ryggen en aning
- dra in naveln mot ryggraden
- undvik att fälla fram överkroppen
- rikta blicken framåt



Utfall

Variationer:

- utfall rakt fram eller åt sidan

Tänk på att:

- rätta upp överkropp och nacke
- dra in naveln mot ryggraden
- rikta blicken framåt
- håll knäet 90° rakt över foten
- skjut ifrån på tillbakavägen

Upphopp

Variationer:

- hoppa bak med benen i det nedre läget
- upphopp på bänk motsv.

Tänk på att:

- rikta blicken framåt
- håll fötterna axelbrett
- använd armarna för att förstärka effekten



Push-ups

Variationer:

- variera smal, bred eller normal handställning

Tänk på att:

- lyft ett ben
- håll kropp och nacke rak genom hela rörelsen
- inte svanka



Kålmasken

Variationer:

- variera smal, bred eller normal handställning

Tänk på att:

- undvik "gamnacke"
- gå långt ner i varje armböjning



Plankan

Variationer:

- lyft ett ben
- vrid in benet under kroppen
- plankan kan även genomföras på raka armar med ovanstående variationer

Tänk på att:

- håll kropp och nacke rak
- inte svanka
- dra in naveln mot ryggraden



Sidplankan

Variationer:

- med knäet i underlaget
- lyft ett ben

Tänk på att:

- håll kropp och nacke rak
- dra in naveln mot ryggraden



Back-ups/benluft

Variationer:

- lyft benen
- lyft ben och arm diagonalt
- för en vikt, t.ex fylld vattenflaska, i en cirkelrörelse runt bakom ryggen och fram igen med raka armar

Tänk på att:

- rikta blicken nedåt
- håll nacken rak



Sit-ups

Variationer:

- vrid överkroppen i sida
- lyft fötterna från underlaget

Tänk på att:

- tryck svanken mot underlaget
- dra in naveln mot ryggraden



Bålvridning

Variationer:

- Pendla med armarna åt motsatt håll

Tänk på att:

- skulderbladen hela tiden i kontakt med underlaget



Höftlyft

Variationer:

- lyft ett ben

Tänk på att:

- lyft till rät linje knä-höft-axel

Grundprogram med vikter

REPS = De antal repetitioner som genomförs för varje övning

SET = Hur många omgångar varje övning genomförs.

Grundprogram med vikter för stora muskelgrupper för de som vill starta vikträning. Tränas 1-2 gånger/vecka.

- Belastningen ska vara 50-60% av vad som max klaras av för respektive övning (ej övn nr 9-10).
- Övningarna skall genomföras i nedanstående ordning med 1-2 min vila mellan varje set.

Uppvärmning

- Motionscykel 5-10 min i lugnt tempo.
- Innan varje övning genomförs den med mycket lätt belastning.

Övningar

| | |
|--|--------------------------|
| Nr 1 Bänkpress | 7-10 reps* 3 set |
| (För bröst, armar, axlar, - greppa stången något bredare än axelbredd). | |
| Nr 2 Baksidan ben | 7-10 reps* 3 set |
| (Maskin för baksidan av ben,- ligg platt på magen). | |
| Nr 3 Bencurl (benspark) | 7-10 reps* 3 set |
| (Maskin för framsidan av ben,- håll kvar benen i sträckt läge 1 sek). | |
| Nr 4 Axelpress sittande | 7-10 reps* 3 set |
| (För axlar, armar använd Smith maskin = fast stång,- sitt på bänk med ryggstöd och pressa stången bakom nacken). | |
| Nr 5 Biceps curl | 7-10 reps* 3 set |
| (För framsidan av armarna, - använd stång, stå med rygg mot vägg motsv. för undvika svaj). | |
| Nr 6 Tricepspress | 7-10 reps* 3 set |
| (Maskin för baksidan av armarna, - använd rakt grepprör och pressa neråt). | |
| Nr 7 Rygg drag | 7-10 reps* 3 set |
| (För rygg i maskin, - använd rak greppstång, drag ned stång bakom naken håll kvar 1 sek). | |
| Nr 8 Rodd | 7-10 reps* 3 set |
| (För rygg och ben i ”rygg”maskin, - dra handtag mot bröstkorgen). | |
| Nr 9 Mage | ca 20 reps* 3 set |
| (Valfria övningar). | |
| Nr 10 Ryggresning | ca 20 reps* 3 set |

Avslutning

- Stretching, - Stretcha de muskler du tränat

Rörlighetsträning

Stretching

Töj ut aktuell muskel tills det stramar ordentligt och hålls kvar i detta läge minst i 30 sek (längre tid vid stora muskler).

Övningen bör upprepas 3 gånger.

Övningar



Lårets baksida



Lårets framsida



Ljumskarna



Höftens utsida



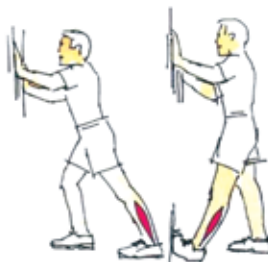
Höftens framsida



Underbenet, fotledens framsida



Korta vadmuskeln



Långa vadmuskeln



Ryggen



Bröstmuskeln



Nackmuskulaturen

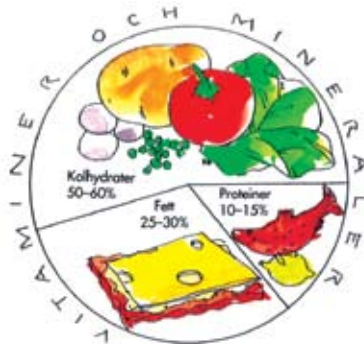


Underarmarna

Kost och Vätska

Militär verksamhet pendlar mellan vila och snabbt, tungt arbete. Stridsmoment i högt tempo eller långvarigt arbete gör att soldaterna förbränner mycket kolhydrater (glykogen) och förlorar vätska. **Om man inte äter och dricker tillräckligt kan detta ge:**

- Försämrad fysisk prestations- och koncentrationsförmåga
- Huvudvärk
- Trötthet
- Sänkt kroppstemperatur
- Irritation
- Ökad risk för olyckor
- Utmattnings och apati



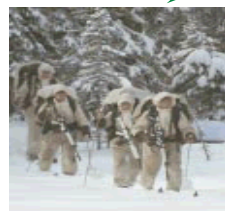
En allsidig och rätt sammansatt kost samt intag av lämplig mängd vätska skapar förutsättningar för en god fysisk prestationsförmåga.

Kost

Det är inte bara mängden mat utan också sammansättningen som har betydelse. Detta uttrycks som energiprocent (E%), dvs fördelningen av energi från näringsämnen kolhydrat, fett och protein. Rekommenderad sammansättning enligt matcirkeln ovan.

Ungefärligt energibehov kJ (kcal) vid olika typer av verksamhet

| Stillasittande arbete | Aktivt arbete | Hårt och tungt kroppsarbete |
|-----------------------|----------------|-----------------------------|
| 10 000 (2 380) | 14 000 (3 300) | 20 000 (4 760) |



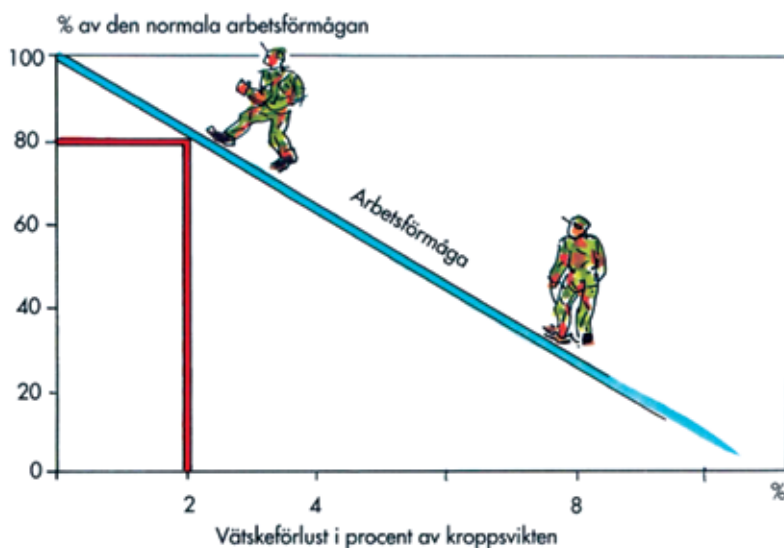
I fält och vid insats kan fältranson tilldelas. Fältransonen består av frystorkade huvudmål med tilläggskomponenter i form av t.ex energibar, havrekex, russin och energidryck. En dygnsportion består av frukost, lunch och middag med ett totalinnehåll av 5000 kcal.

Vätska

Kroppen består till 60–70% av vatten. Vid fysiskt arbete blir ca 80% av energiomsättningen värme. För att inte kroppen skall överhettas regleras värmeöverskottet, bl a genom svettning.

Kläder och skyddsutrustning kan hämma värmeavgivningen vilket kan leda till överhettning redan vid låga omgivningstemperaturer. Vätskeintaget kan i dessa fall inte motverka överhettning.

Redan vid 2% vätskeförlust är den maximala arbetsförmågan nedsatt med 20%. 2% vätskeförlust motsvarar ca 1-2 kg kroppsvikt. Den vätskeförlusten kan uppkomma redan vid 45-60 min vid fysisk belastning. Således är det viktigt att dricka före, under och efter aktivitet. Behov av vätska föreligger, även när svettning inte är påtagliga.



Vätska (vatten) får vi naturligtvis i oss genom att dricka men även via den mat vi äter. Ett normalt dygnsbehov är ca 3 liter vid lite aktivitet under dygnet och ”normal” omgivningstemperatur. Ju mer fysisk aktivitet och ju varmare omgivningstemperatur desto större blir behovet av att tillföra kroppen vatten för att upprätthålla vätskebalansen.

Vid tungt arbete i varmt klimat kan vätskeförlusten uppgå till 3 liter/tim. Detta kan sättas i relation till att kroppen maximalt klarar av att ta upp ca 1,2 liter/timme. Vätska behövs också för att kolhydrater skall kunna tas upp och lagras i kroppen.

Träningsmål

Träningsmålet ska vara individuellt och realistiskt beroende på individens nuvarande fysiska status och kommande arbetsuppgifter.

Målen ska leda till att utveckla/bibehålla den fysiska förmågan.

För att få ett bättre struktur och underlätta i planering och uppföljning kan huvudmålet brytas ned i delmål. Huvudmålet är mer långsiktigt, kan omfatta ett år medan delmålen är kortsiktiga.

Målen ska vara mätbara.

Målen ska revideras om förutsättningarna förändras, t ex ny befattning, sjukdom, skada eller annat som medför nya förutsättningar.

För uppföljning och utvärdering av träningen kan lämpliga tester genomföras vid regelbundna tillfällen.

Genomförande

För att målen ska bli realistiska är det lämpligt att starta med följande ingångsvärden i sin målanalys:

- *Hur ofta har jag tränat och vilken är min nuvarande prestationsförmåga avseende kondition, styrka och rörlighet?*
- *Vad vill jag själv uppnå för resultat med min träning på lång sikt?*
- *Vad vill FM att jag ska kunna prestera i framtiden?*
- *Av avdelad tid (totalt 3 tim), hur många träningspass/vecka med en effektiv träningstid på minst 30 min?*
- *Hur ska jag fördela/kombinera mina träningspass mellan kondition, styrka och rörlighet för att uppnå mina träningsmål?*
- *Kommer fritiden att innehålla fysisk aktivitet/träning?*

Med dessa ingångsvärden görs överväganden och ett mätbart huvudmål formuleras. Bryt eventuellt ned i delmål.

Ställ därefter frågan:

Är mina träningsmål realistiska, utifrån mina förutsättningar och efter vad jag vill åstadkomma?

Känner du dig osäker på om du hamnat rätt,- ta hjälp av någon du har förtroende för i dessa frågor!

Dina träningsmål skrivs in på sidan 18

Exempel på målformuleringar:

1. Huvudmål

Jag ska träna regelbunden 2-3 ggr/vecka kondition, styrka samt rörlighet och under juni månad i samband med prov FM Atlet klara brons. Fördelning kondition ca 50%, styrka 40% samt rörlighet 10%

Delmål 1

I december, före julledigheten, springa milen på 48 min, klara 75 kg i bänkpress samt klara 7 uppdragningar i sträck.

Delmål 2

I mars månad, milen på 46 min, klara 85 kg i bänkpress samt 9 uppdragningar.

2. Huvudmål

Jag ska regelbundet genomföra ett träningspass/vecka som förflyttning med utrustning (belastning) och ett träningspass/vecka där BRAK- och konditionsträning kombineras. Belastningen ska stegras efterhand. Under april ska jag klara FM FysS tilläggskrav för Markstridspersonal Grupp C.



Foto: FMIF

Planering

När träningsmål och eventuella delmål är satta är det dags att planera träningen mot de uppsatta målen.

Eventuella tester för att utvärdera genomförd träning skall också planeras in. Planeringen görs direkt på sidorna 20-41.

Exempel:

| Dag | Planerad träning Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|--|-------------------|------------------|--------------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | Löpning, distans, 60 min | | | |
| Ti | | | | |
| On | Badminton, intervall 30 min + Program 1, styrka 20 min | | | |
| To | | | | |
| Fr | Snabbmarsch, intervall och styrka, 30 min | | | |

Planera åtminstone en månad framåt i tiden, gärna ännu längre.

Försök hitta ”fasta tider” tex varje måndag kl 1500-1600, för att skapa rutiner för planering och genomförande.

Revidera planläggningen så snart som möjligt om förutsättningarna att genomföra tänkt träning förändras tex skada, sjukdom.

På nästkommande sidorna hittar du vissa grunder avseende träningslära samt stöd i form av lämpliga träningsmodeller och aktiviteter för effektiv konditions-, liksom styrke- och rörlighetsträning. Några enkla styrketräningsprogram presenteras också, liksom förslag på lämpliga tester.

Din planläggning och uppföljning av genomförandet skrivs in på sid 20-45.

Du blir bra på det du tränar!

Utnyttja kroppens förmåga att anpassa sig.

Tester

Tester är ett bra sätt att med jämna mellanrum utvärdera om genomförd träning gett önskat resultat. Det är då viktigt att testet genomförs på samma sätt och med samma förutsättningar för varje tillfälle, - detta för att man skall kunna jämföra resultaten från respektive testtillfälle. Det är också nödvändigt att klara ut vilka förmågor som man vill testa och utifrån detta bestämma vilka tester som ska genomföras (att testen kan svara på det man vill veta). Det är enkelt att skapa egna tester både avseende kondition, styrka och rörlighet.

Här följer några exempel:

- **Konditionstest:** Genomför en och samma löprunda vid de olika testtillfällena så snabbt som möjligt (ta tid). Löprundan ska vara minst 2 km. Ju snabbare tid – ju bättre kondition.
Glöm inte att värma upp innan start.
- **Konditionstest:** Spring på ett löpband med en given hastighet alternativt cykla på en motionscykel med given viktbelastning och trampfrekvens och ta pulsen direkt när testet avbryts. Löptiden eller cyklingen ska pågå minst 8 min. Tiden och belastningen ska vara densamma vid de olika testtillfällena. Ju lägre puls – ju bättre kondition.
Glöm inte att värma upp innan start.
- **Styrketest dynamisk maxstyrka:** Bestäm vilken muskel (muskler) eller rörelse som ska testas och välj lämplig övning. Vilken maximal belastning (vikt) klaras av vid en rep. Ju högre belastning (vikt) - ju starkare. Använd samma testförberedelser vid de olika testtillfällena.
Glöm inte att värma upp innan start.
- **Styrketest dynamisk uthållighet:** Bestäm vilken muskel (muskler) eller rörelse som ska testas och välj lämplig övning, belastning (nivå). Rörelsen utförs till utmattning Belastningen ska vara lika vid de olika testtillfällena. Ju fler upprepningar – ju bättre dynamisk uthållighet.
Glöm inte att värma upp innan start.
- **Rörlighetstest:** Bestäm runt vilken led (leder), som rörligheten ska kontrolleras. Genomför rörelsen till ytterläget, stretcha eller tånj i ytterläget – genomför rörelsen till ytterläget igen. Mät vinkeln i leden eller notera på annat sätt var ytterläget är. Jämför utfallet mellan de olika testtillfällena.
- **Konditions- och styrketester,** enligt FM FysS tilläggskrav.

På nästa sida finns möjlighet att för uppföljning av träning ange tester och resultatet av dessa.

TRÄNINGSMÅL

Huvudmål: _____

Delmål 1: _____

Delmål 2: _____

Delmål 3: _____

| Test | Datum/Resultat | Datum/Resultat | Datum/Resultat |
|------|----------------|----------------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Egna styrkeprogram

Här kan du ange dina egna styrketräningsprogram (övningar)

Program: _____

| Övning | Reps/Set/Vikt | Reps/Set/Vikt | Reps/Set/Vikt |
|--------|---------------|---------------|---------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Program: _____

| Övning | Reps/Set/Vikt | Reps/Set/Vikt | Reps/Set/Vikt |
|--------|---------------|---------------|---------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Vecka: _____

| Dag | Planerad träning, Aktivitet, Modell och Tid | Genomförd träning | | Ant. känsla, skada mm |
|-----|---|-------------------|------------------|-----------------------|
| | | Utförande | Borg/tid/distans | |
| Må | | | | |
| Ti | | | | |
| On | | | | |
| To | | | | |
| Fr | | | | |
| Lö | | | | |
| Sö | | | | |

Sammanställning träning

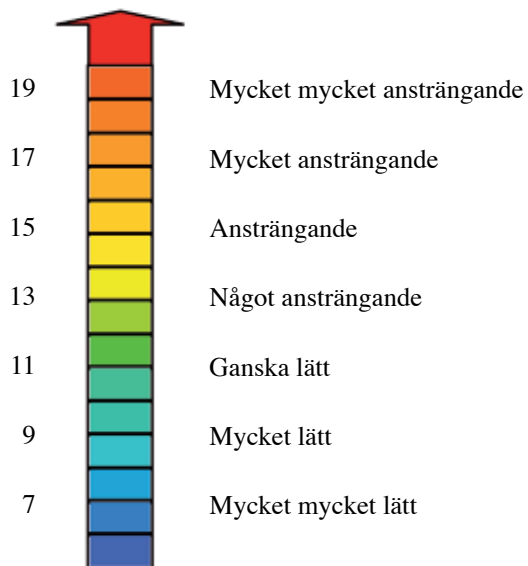
| Period Vecka | Kondition | Styrka | Rörlighet | Anteckningar |
|----------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | Tid/antal pass | Tid/antal pass | Tid/antal pass | Tid/antal pass |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Summa | | | | |
| Utvärdering av genomförd träning | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Sammanställning träning

| Period Vecka | Kondition | Styrka | Rörlighet | Anteckningar |
|----------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | Tid/antal pass | Tid/antal pass | Tid/antal pass | Tid/antal pass |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Summa | | | | |
| Utvärdering av genomförd träning | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Sammanställning träning

| Period Vecka | Kondition | Styrka | Rörlighet | Anteckningar |
|----------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | Tid/antal pass | Tid/antal pass | Tid/antal pass | Tid/antal pass |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Summa | | | | |
| Utvärdering av genomförd träning | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



FÖRSVARSMAKTEN

M7734-288101 Träningsdagbok

