

Träna till POLAMKs fysiska urvalsprov

En kvalitativ undersökning om träningsmetoder som kan användas när man förbereder sig inför Polisyrrkeshögskolans fysiska urvalsprov

Isak Stenman

12/2023

REFERAT

Isak Stenman: Träna till POLAMKs fysiska urvalsprov: En kvalitativ undersökning om träningsmetoder som kan användas när man förbereder sig inför Polisyreshögskolans fysiska urvalsprov.

Lärdomsprovets form: Undersökande

Offentlighetsgrad: Offentligt

Handledare: Antti Mäenpää och Sabina Jordan

Examen: Polis (YH)

Polisyreshögskolans fysiska urvalsprov är krävande. Det fysiska urvalsprovets krav och gränser finns publicerade på Polisyreshögskolans hemsida. Det innebär att det är möjligt att förbereda sig och testa sin prestationsförmåga före urvalsprovet för att veta vilken nivå man ligger på. Trots detta är det många sökanden som inte uppnår godkänt resultat i någon del av de fysiska testerna och måste avbryta urvalsprovet. Eftersom varje del av de fysiska testerna måste genomföras med godkänt resultat är det av yttersta vikt att sökande har den fysiska prestationsförmågan som krävs för att uppnå detta.

Detta lärdomsprov är en jämförande undersökning vars syfte är att utvärdera träningsmetoder som sökande kan använda sig av för att utveckla de fysiska egenskaper som behövs för att klara av de fysiska urvalsproven till Polisyreshögskolan. I undersökningen jämförs och analyseras två gratis träningsprogram med ett träningsprogram utvecklat av en idrottsbiologistuderande specifikt för Polisyreshögskolans fysiska urvalsprov.

Resultatet i undersökningen visar att man med fördel kan använda sig av ett specifikt framtaget träningsprogram, med övningar anpassade till urvalsprovet. Resultatet visar också att man kan använda gratisprogram som grund i sin förberedning men att man inte kan förvänta sig ett lika kvalitativt träningsprogram som om man betalar för det och har en sakkunnig att utforma det. Undersökningens centrala förslag på vidareforskning berör dokumentering av träningsresultat och jämförande av programmen i praktiken.

Sidantal: 39

Månad och år då granskningen skett: 12/2023

Nyckelord: Urvalsprov, förberedning, träningsprogram, styrketräning, uthållighetsträning, koordinationsträning

TIIVISTELMÄ

Isak Stenman: Träna till POLAMKs fysiska urvalsprov: En kvalitativ undersökning om träningsmetoder som kan användas när man förbereder sig inför Polisyrkeshögskolans fysiska urvalsprov.

Opinnäytetyön muoto: Tutkimuksellinen

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaajat: Antti Mäenpää, Sabina Jordan

Tutkinto: Polis (YH)

Poliisikoulun fyysinen pääsykoe on vaativa. Fyysisen pääsykokeen vaatimukset ja sisäänpääsyrajat on julkaistu Poliisiammattikorkeakoulun verkkosivuilla. Tämä tarkoittaa, että suorituskyykyä on mahdollista testata ja kehittää vaatimuksia vastaavaksi jo ennen pääsykoetta. Näin toimiessaan hakijalla on pääsykokeeseen saapuessaan käsitys omasta suoritustasostaan. Tästä huolimatta monien hakijoiden tulokset jäävät kaikissa fyysisissä osioissa alle vaadittujen sisäänpääsyrajojen, joka evää mahdollisuuden pääsykokeen seuraaviin vaiheisiin. Kaikki fyysisen testin osat on suoritettava vähintään hyväksytyin tuloksin.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ja kuvata harjoittelutapoja, joilla hakija voi kehittää Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeissa testattavia fyysisiä ominaisuuksiaan. Opinnäytetyössä verrataan kahta ilmaista harjoitteluohjelmaa asiantuntijan laatimaan harjoitteluohjelmaan. Näistä jälkimmäinen on laadittu erityisesti Poliisiammattikorkeakoulun fyysistä pääsykoetta varten.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että on edullista käyttää harjoitusohjelmaa, jossa harjoitukset ovat sovitettu valintakokeeseen. Keskeinen vertailun tulos on, että käyttäessä ilmaisia harjoitteluohjelmia pääsykokeisiin valmistautumisen pohjana, ei voi odottaa yhtä spesifiä harjoitusvastetta, kuin jos maksaisi ohjelmasta, ja teettäisi sen yksinomaan tätä tarkoitusta varten asiantuntijalla. Tutkimuksen keskeisimmät jatkotutkimusehdotukset koskevat harjoitusohjelmien testaamista ja vertaamista keskenään käytännössä, sekä niiden avulla saavutettujen tulosten osalta.

Sivumäärä: 39

Tarkastuskuukausi ja vuosi: 12/2023

Avainsanat: Valmistautuminen, treeniohjelma, voimaharjoittelu, kuntoharjoittelu, koordinaatioharjoittelu

INNEHÅLL

1 INLEDNING	1
1.1 Syftet med lärdomsprovet	3
1.2 Avgränsning	3
1.3 Tidigare lärdomsprov.....	4
2 MATERIALINSAMLING OCH METOD.....	5
2.1 Kvalitativ intervju	5
2.2 Övrigt empiriskt material.....	6
2.3 Analysmetod	6
2.4 Validitet och reliabilitet.....	7
2.5 Forskningsetik	8
3 POLISYRKESHÖGSKOLANS FYSISKA URVALSPROV	9
3.1 De fysiska testerna i Polisyrkeshögskolans urvalsprov	9
3.1.1 Bänkpess.....	10
3.1.2 Latsdrag/räckhäv	11
3.1.3 Uthållighetsprov	12
3.1.4 Koordinationsprov.....	13
4 TRÄNINGSPROGRAM PÅ INTERNET	15
4.1 Gratis träningsprogram (Styrkelabbet).....	15
4.2 Gratis träningsprogram (Gymgrossisten).....	18
5 TRÄNINGSPROGRAM UTVECKLAT AV EN IDROTTSBIOLOGISTUDERANDE	21
5.1 Allmän information om styrketräning och träningsprogrammet	27
5.1.1 Gradvis ökande belastning	27
5.1.2 Vilolängd.....	28
5.2 Information tillhörande övning: räckhäv med överhandsgrepp.....	28
5.3 Information tillhörande övning: latsdrag med överhandsgrepp.....	29
5.4 Information tillhörande övning: bänkpess	30
5.5 Information tillhörande övning: 1 500 meter löpning.....	31

5.6 Information tillhörande övning: Koordination.....	33
6 ANALYS	33
6.1 Öka träningsmängden över tid	33
6.2 Övningar i träningsprogrammen	34
6.3 Set och repetitioner	34
6.4 Fördelar och nackdelar med respektive träningsprogram	34
7 SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION	35
REFERENSER	38

1 INLEDNING

Urvalsprovet till Polisyreshögskolan ordnas för finskspråkiga poliisi (AMK) utbildningen fyra gånger om året. Den svenskspråkiga polis (YH) utbildningens urvalsprov hålls i regel med ett och ett halvt års mellanrum. De senaste åren har det dock behövts två urvalsprovstillfällen för att fylla platserna till den svenskspråkiga kursen. (Polisyreshögskolan 2023.)

Urvalsprovet är uppdelat i två delar. Till den första delen inkallas alla sökande som uppfyller kraven för att få söka till Polisyreshögskolan. Till den andra delen av urvalsprovet skickas kallelse enbart till de sökande som lyckats prestera tillräckligt bra under första delen av urvalsprovet och därmed uppnått den utsatta poänggränsen för att komma vidare till andra skedet. Urvalsproven är utvecklade för att på ett mångsidigt sätt mäta den sökandes kompetens och färdigheter inom de egenskaper som behövs för att bli en lämplig polisman. Genom testerna mäts bland annat den sökandes modersmålskunskap, stresstålighet och psykiska- och fysiska färdigheter. Utifrån resultatet i urvalsprovet antas de mest kvalificerade sökandena till Polisutbildningen vid Polisyreshögskolan i Tammerfors. (Polisyreshögskolan 2023.)

I detta lärdomsprov behandlas och granskas det fysiska urvalsprovets delar och träningsmetoder som framtida sökande kan använda sig av i sin förberedande träning inför dessa. I undersökningen jämförs två gratis träningsprogram med ett mera avancerat träningsprogram, framtaget av en idrottsvetenskapsstuderande. Detta program är uppbyggt med Polisyreshögskolans fysiska urvalsprov i beaktande. Likheter och olikheter mellan dessa tre träningsprogram analyseras och utvärderas.

De fysiska testerna som ingår i urvalsprovet kommer att gå igenom i kapitel 3 i detta lärdomsprov. De finns även att tillgå på Polisyreshögskolans hemsida www.polamk.fi. Där finns allt den sökande behöver veta om testerna i helhet för att kunna förbereda sig inför dem. Trots att de fysiska testerna i motsats till de psykologiska testerna finns publicerade på hemsidan, vilket ger sökande möjlighet att träna på just de tester som ingår, underkänns en betydande del av de sökande i de fysiska testerna. I lärdomsprovet *"Poliisiammattikorkeakoulun fyysisten pääsykokeiden haastavuus"* av Riekkö, Jonne och Lepaus, Toni framgår att 568 (16,4 %) sökande av 3462 sökande blev underkända i någon del av de fysiska testerna och att endast 21 (0,6 %) sökande fick maximala poäng i de fysiska testerna (Lepaus & Riekkö 2018, 13). I min undersökning beskriver jag därför

utmaningarna med det fysiska urvalsprovet och ger sökande metoder för att lyckas i kommande urvalsprov.

Polisutbildningen är en fysiskt krävande utbildning. Studieschemat innehåller en hel del maktmedelsutbildning, under vilken man spenderar mycket tid i bland annat brottningsalen och övar på olika fysiska maktmedelsgrepp och dylikt. Vissa dagar spenderas i utmanande miljöer, bärandes på tung utrustning. För att klara av dessa dagar krävs en god fysik av studerande. De fysiska kraven som ställs på sökande under urvalsprovet finns således till för att gallra ut individer som inte har den fysiska förmågan som krävs för att klara av den fysiskt tunga utbildningen som polisutbildningen är. Mera detaljerade anvisningar om maktmedelsutbildningen finns att tillgå från Polisyreshögskolans hemsida under Polis (YH) examens läroplan för åren 2022–2024 (Polisyreshögskolan, 2023).

Efter utexaminering väntar också ett fysiskt och psykiskt tungt arbete, som ställer vissa krav på individens fysiska prestationsförmåga. Polisarbetet, ifall man arbetar på fältet, består oftast av skiftesarbete. Arbetsdagarna är vanligtvis cirka 12 timmar långa. Under skiftesarbete måste kroppen hela tiden anpassa sig till olika sovtider och rytmer. Således är det svårt att skapa rutin i vardagen. Denna ständiga förändring och uteblivande av rutin kan vara påfrestande för många och är också orsaken till att många polismän inte klarar av att arbeta på fältet. Förutom rutiner och sovtider behöver en ordningspolis ständigt vara alert och förberedd på utryckning.

Skiftesarbete innebär stor påfrestning på hälsan. Det ökar risken för olyckor och arbetsskador. Skiftesarbete har också en påverkan på privatlivet, eftersom man kanske inte har tillräckligt med tid att spendera tillsammans med familj och vänner. Bra arbetscheman, en bra arbetsmiljö, tillräckligt med sömn och en hälsosam livsstil minimerar riskerna för allvarliga sjukdomar och olyckor. (Stressforskningsinstitutet, 1.)

Ovisshet om vad som väntar på olika uppdrag är en del av tjusningen med polisyrket, men kan även vara påfrestande för kroppen. Den ständiga beredskapen att möta farliga och obehagliga situationer kan påverka stressnivåerna och de kan vara förhöjda under längre tidsperioder. Höga nivåer av stresshormon är slitsamt för kroppen, både fysiskt och psykiskt, och en god fysisk förmåga är en förutsättning för att kroppen ska orka hantera dessa upphöjda nivåer av stress under en längre tid. Att den enskilda polismannen förstår sambandet mellan kroppens fysiska välmående

och förutsättningar att orka med de krävande arbetsuppgifter som är polisens vardag är därför av yttersta vikt. En polisman har själv goda förutsättningar att förbättra sina fysiska förmågor med hjälp av träning och fysisk aktivitet av olika slag. Vid polisnärheterna finns ofta gym där man kan träna på fritiden och vid mån av möjlighet även under arbetstid. Organisationen erbjuder även sina anställda goda möjligheter att utöva andra former av fysisk aktivitet.

Min vision är att alla som söker till Polisyrkeshögskolan har kunskap om vilka träningsmetoder man kan använda sig av för att utveckla sina fysiska egenskaper till en sådan nivå att man klarar av de fysiska testerna med godkänt resultat. En ytterligare bonus skulle vara om användaren får ett ökat intresse för att upprätthålla den egna fysiska konditionen framöver.

1.1 Syftet med lärdomsprovet

Syftet med detta lärdomsprov är att få svar på vilka övningar och träningsmetoder man kan använda sig av i sin förberedande träning inför de fysiska testerna vid Polisyrkeshögskolans urvalsprov. Jag har intervjuat en studerande som studerar idrottsvetenskap och har via sin utbildning fått kunskap om hur man bygger upp träningsprogram. Jag har också analyserat två gratis träningsprogram rekommenderade via träningsbloggar. Min undersökningsfråga är:

- Vilka träningsmetoder kan man använda sig av för att utveckla sina fysiska egenskaper för att klara av de fysiska testerna under Polisyrkeshögskolans urvalsprov?

1.2 Avgränsning

Jag har valt att avgränsa mitt arbete till att fokusera på de fysiska testerna, eftersom en relativt stor andel av sökande misslyckas med att uppnå godkänt resultat i dem, vilket framkom i inledningen. Det fysiska urvalsprovet till Polisyrkeshögskolan består av styrketester, uthållighetstester och koordinationstester och i min undersökning har jag tagit reda på olika träningsmetoder om hur dessa egenskaper kan utvecklas på bästa möjliga sätt.

Jag har avgränsat min undersökning och analys till tre träningsprogram. Det finns många gratis träningsprogram och jag var tvungen att avgränsa antalet som jag använder i min undersökning. Avgränsningen gjordes med tanke på omfattningen av detta lärdomsprov. Jag anser att tre program ger en riktig bild av skillnaderna och vad man kan förvänta sig av ett gratisprogram, i jämförelse med ett mera avancerat träningsprogram.

För att bli antagen till Polisyrkeshögskolan krävs också ett intyg över simkunnighet. Detta testas i Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbundet rf:s nordiska simkunnighetstest. Testet omfattar hopp i djupt vatten så att huvudet går under ytan. Då man kommer upp till ytan ska man simma 200 meter i ett sträck, varav minst 50 meter på rygg. (Polisyrkeshögskolan, 2023.) Eftersom simkunnighetstesterna inte utförs under urvalsprovsdagen har jag valt att inte ta med dem i min undersökning.

1.3 Tidigare lärdomsprov

Tidigare lärdomsprov berörande samma ämne har gjorts. I det följande presenterar jag några av dem.

Det första lärdomsprovet som behandlar samma tema är Ahonen T. & Andersson H. 2021: *Valmistautumisopas naisille Poliisiammatti- korkeakoulun pääsykokeiden kuntotesteihin*. Detta lärdomsprov är en mångsidig guide som tipsar om kost och träning för sökande till

Polisyrkeshögskolan. Guiden är främst utformad för kvinnor, men den innehåller goda tips oavsett kön. Ahonen och Andersson (2021) rekommenderar i sin undersökning ett träningsupplägg bestående av tre styrketräningar i veckan. De säger att detta är det bästa upplägget, eftersom deras träningsprogram enbart fokuserar på de fysiska tester som testas i urvalsprovet. De menar att detta uppläggs goda sidor är att man kan fokusera på olika muskelgrupper, att programmet är balanserat, flexibelt och lätt att genomföra. (Ahonen & Andersson, 2021, 18.)

Ett annat lärdomsprov i vilket samma tema behandlas är Strand E. 2020: *STYRKETRÄNING FÖR POLISER- Ökning av muskelmassan åstadkommen genom styrketräning*. Detta lärdomsprov är, som namnet anger, en styrketräningssguide för polismän. Strand (2020) undersöker bland annat den optimala mängden set och repetitioner vid styrketräning.

I Strands (2020) undersökning tar han reda på det optimala antalet set och repetitioner att använda sig av för en polis som vill bygga och bibehålla muskelmassan. Strand (2020) rekommenderar ett schema som går ut på att sträva efter att utföra cirka tio så kallade "krävande" set per muskelgrupp varje vecka. Med krävande menar Strand (2020) att seten avslutas en till två repetitioner innan man når muskulär utmattning. Strand (2020) förespråkar också att största delen av seten borde bestå av 8 till 12 repetitioner. Han säger dock att repetitionsspannet kan variera för att undvika tillväjning. (Strand, 2020, 18.)

2 MATERIALINSAMLING OCH METOD

I detta kapitel presenterar jag vilken metod som använts för att samla in materialet till min undersökning. Sedan beskrivs en kvalitativ undersökningsmetod och efter det presenteras övrigt empiriskt material, analysmetoden, validitet, reliabilitet och forskningsetik.

För att få svar på min fråga har jag intervjuat en studerande vid gymnastik- och idrottsvetenskapliga linjen vid institutionen för idrottsbiologi vid Jyväskylä universitet. Denne har fått utbildning i hur man bygger upp högkvalitativa träningsprogram. Intervjun bestod av en öppen fråga som skickades via e-post till den intervjuade. Denne fick därefter tid på sig att formulera sitt svar och skicka det till mig. Jag har utöver detta sökt fram två gratisprogram från bloggar på internet (Styrkelabbet.se och Gymgrossisten.com träningsprogram). I min undersökning har jag jämfört och analyserat dessa tre träningsprogram för att analysera vilka likheter och olikheter det finns mellan dem.

2.1 Kvalitativ intervju

Jag använde mig i min undersökning av en kvalitativ undersökningsmetod i form av en intervju. Syftet med min intervju var att frågan skulle vara så öppen som möjligt, för att ge möjlighet åt den intervjuade att svara med egna åsikter och tankar. För att uppnå detta ansåg jag att en kvalitativ metod skulle fungera mest i enlighet med mitt mål för denna undersökning.

I en kvalitativ intervju är struktureringsgraden nästan alltid låg. Det betyder att frågorna är uppbyggda på ett sätt som låter undersökningspersonerna svara ganska fritt på frågorna, dvs. med egna ord. Patel och Davidson (2019) antyder att i en kvalitativ undersökning är syftet att upptäcka och identifiera egenskaper och beskafterheter, exempelvis intervjuans livsvärld eller uppfattning om ett fenomen. (Patel och Davidson, 2019, 104–105.)

En av fördelarna med den kvalitativa intervjun är att den påminner mycket om en vardaglig situation och ett vanligt samtal. I denna undersökningsmetod styr forskaren undersökningspersonerna minst och låter dem vara med och bestämma hur samtalet utvecklar sig. Målet med denna typ av undersökningsmetod är ofta att få reda på hur en samhällsfenomen tar form och försöka förstå det som händer. I den kvalitativa undersökningsmetoden vill forskaren få fram undersökningspersonernas egna uppfattningar. Därför använder sig forskaren inte av standardiserade frågeformulär. Syftet med den kvalitativa intervjun är att få en bättre och mera

fullständig uppfattning samt ökat informationsvärde om det fenomen som studeras i undersökningen. (Holme och Solvang, 1997, 99–101.)

2.2 Övrigt empiriskt material

I denna undersökning använder jag mig av blogginlägg av Daniel Richter från Styrkelabbet.se och av inlägg från Gymgrossisten.com för att analysera deras åsikter och rekommendationer om träningsupplägg. Bloggar fungerar i min undersökning bra som empiriskt material, eftersom man från dem kan hitta träningsrekommendationer och träningsupplägg skrivna av personer med erfarenhet inom detta ämne. Jag har valt att använda mig av bloggar eftersom de är lättillgängliga. Lättillgängligheten gör dem till ett relativt enkelt hjälpmedel med tanke på förberedningen inför det fysiska urvalsprovet. Jag har använt mig av sådana bloggar och sidor som är allmänt kända och som jag vet att har en stor skara följare.

Bloggar uppkom i början av 1990-talet, när individer skapade webbsidor innehållande personligt innehåll, länklister och kommentarer i ett försök att underlätta åtkomsten av material på den växande webben. År 1997 myntade en av dessa personer vid namn Jorn Barger uttrycket *webblogg*. Att förlita sig på de formella funktionerna kan vara det enklaste sättet att definiera en blogg. En blogg kan beskrivas som en webbplats som uppdateras ofta, innehållande inlägg i omvänd kronologisk ordning och med möjlighet att kommentera eller länka inläggen. Bloggar är ofta personliga och skrivna i jag-form av en enskild individ. Genom att se dem som en genre är det lättare att beskriva en blogg i sin helhet och inte enbart utifrån formella funktioner, utan också med beaktande av deras stil och innehåll. (Kjellberg, 2010, 39–40.)

2.3 Analyismetod

I min undersökning analyserar jag tre träningsprogram: ett träningsprogram uppbyggt specifikt för förberedningen inför Polisyrkeshögskolans fysiska urvalsprov och två gratis träningsprogram med inriktning på ökad muskelmassa och styrka. I träningsprogrammet som är utformat av en idrottsbiologistuderande, Styrkelabbets träningsprogram och Gymgrossistens träningsprogram finns många likheter och delade åsikter om hur man ska lägga upp träningen för att lyckas. Styrkelabbets träningsprogram rekommenderas specifikt för nybörjare och är inte utvecklat specifikt för Polisyrkeshögskolans urvalsprov. Träningsprogrammet som är utformat av en idrottsbiologistuderande är specifikt framtaget med Polisyrkeshögskolans urvalsprov i beaktande och riktar sig till nybörjare, såväl till mera erfarna användare. Gymgrossistens träningsprogram

anger inte någon specifik nivå på sitt träningsprogram och det är inte framtagen med Polisyrrkeshögskolans urvalsprov i beaktande.

Analysen genomförde jag genom att läsa igenom varje program skilt för sig och samtidigt i ett Word-dokument dokumentera likheter, olikheter, fördelar och nackdelar som framkom i programmen. Jag hade inga förbestämda faktorer som jag skulle jämföra, utan gick igenom programmen och jämförde det som framkom.

2.4 Validitet och reliabilitet

Validitet och reliabilitet är viktiga begrepp när man gör en tillförlitlig undersökning. Om man kan garantera validitet och reliabilitet höjs forskningens vetenskapliga värde. Hur väl en undersökning mäter det som den avser att undersöka kallas validitet. Reliabilitet innebär att samma eller dylika resultat ska kunna framkommas ifall man upprepar undersökningen. (Patel & Davidson 2015, 101–109).

Med forskningsöversikter är en av utmaningarna att välja vilken information som ska användas och vilken information som ska exkluderas (Backman, 2008, 77). I min undersökning har jag intervjuat en studerande vid gymnastik- och idrottsvetenskapliga linjen vid institutionen för idrottsbiologi vid Jyväskylä universitet. I dennes utbildning ingår studier om hur man bygger högkvalitativa och fungerade träningsprogram.

Jag har i min undersökning analyserat och använt mig av Daniel Richters artiklar om träning. Daniel Richter (vd för styrkelabbet.se) har mycket erfarenhet inom av ämnet träning. Richter har sedan 2013 tävlat inom styrkelyft och bänkprens. Richter är styrketränningsinstruktör och har flera specialistutbildningar inom styrkelyft. Han har även avlagt högskolekurser inom fysiologi, näringslära och träning. (Styrkelabbet, 2022.)

Det andra gratisprogrammet som ingår i min undersökning är från Gymgrossisten.com. Gymgrossisten grundades 1996 och är för tillfället den ledande aktören i Norden gällande träningsprodukter. Deras utbud innefattar kosttillskott, sportnutrition, redskap, utrustning och kläder. På deras hemsida finns tillgång till flera olika träningsprogram uppbyggda för den som vill bygga muskler, styrka eller lyckas med sin viktnedgång. (Gymgrossisten, 2022.)

Inget av de träningsprogram som jag har valt att analysera i min undersökning har testats i praktiken och jag kan därför inte verifiera vilken inverkan de har på slutresultatet i det fysiska urvalsprovet vid Polisyreshögskolan. I min undersökning analyserar jag träningsprogrammen i teorin och utifrån det drar jag slutsatser om programmens troliga effekt.

2.5 Forskningsetik

Inom forskning är målet att genom ny kunskap utveckla samhället och dess individer. Den svenska myndigheten som fördelar resurser till forskning heter Vetenskapsrådet. De har formulerat fyra etikregler för att styra de etiska aspekterna inom forskning. De fyra regeler som ingår är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *nyttjandekravet* och *konfidentialitetskravet*. De

forskningsetiska aspekterna finns till för att säkerställa att forskning som görs är trovärdig. (Patel & Davidson 2015, 62–64.)

Informationskravet innebär att syftet för forskningen skall förklaras för de personer som forskningsuppgifterna berör (Patel & Davidson 2015, 62–64). Informanten som deltog i detta lärdomsprov informerades i enhet med denna regel om syftet med undersökningen och även om hur materialet kommer att användas.

Konfidentialitetskravet innebär att personen som berörs av forskningsuppgifterna hålls konfidentiella. Detta görs för att förhindra obehöriga från att ta del av känslig information angående denna person. I mitt lärdomsprov är informanten anonym. Det som nämnts är dennes utbildning. Informanten har gett samtycke till användning av denna information. Informanten gavs i denna undersökning möjligheten att kontrollera lärdomsprovet och ge sitt godkännande före publicering. (Patel & Davidson 2015, 62–64.)

Samtyckeskravet innebär att personerna som deltar i forskningen gör det av fri vilja (Patel & Davidson 2015, 62–64). Informanten har i detta lärdomsprov informerats om denna rättighet och har av fri vilja valt att delta i undersökningen.

Nyttjandekravet innebär att insamlad information får användas enbart i enhet med vad som överenskommit. Vidaredistribuering eller användning av materialet i annan forskning är förbjudet. (Patel & Davidson 2015, 62–64.)

Deltagarna i en undersökning ska vara medvetna om forskningens syfte och sina egna rättigheter. Deltagarna ska informeras om att deltagandet i undersökningen är frivilligt. Anonymitet och konfidentialitet utlovas ofta åt deltagarna. (Bell, 2016, 61). I min undersökning har jag informerat den intervjuade om syftet med min undersökning och dennes rättigheter.

3 POLISYRKESHÖGSKOLANS FYSISKA URVALSPROV

I detta kapitel presenteras de fysiska urvalsprovets tester och de delmoment som ingår i en helhet. Jag presenterar hur utförandet av dessa går till på urvalsprovsdagen och vilken poängskala som gäller.

3.1 De fysiska testerna i Polisyркeshögskolans urvalsprov

Syftet med de fysiska testerna är att försäkra sig om att de sökande uppfyller kraven gällande de fysiska egenskaperna som behövs för att hen ska ha möjlighet att klara av polisutbildningen och senare polisarbetet. Under urvalsprovsdagen i det första skedet utförs styrketesterna, uthållighetstestet och koordinationstestet med hög intensitet och korta vilotider, vilket är något som kan vara en överraskning för många. Att klara av att utföra dessa tester med hög intensitet efter varandra är en utmaning för de flesta, oavsett träningsbakgrund. (Polisyркeshögskolan 2022.)

De fysiska testerna består av fyra delprov:

TEST	POÄNG
Uthållighet	0–5
Koordination	0–5
Latsdrag/räckhäv	0–5
Bänkpress	0–5

Figur 1: Det fysiska testets delmoment och dess poängsättning (Polisyркeshögskolan 2022).

Som framgår från figur 1 är det fysiska urvalsprovet uppdelat i fyra delar. På urvalsprovsdagen avläggs delproven i följande ordning: uthållighetsprov, koordinationsprov, latsdrag/räckhäv, bänkpress. Man ska genomföra alla delprov i det fysiska testet med godkänt resultat. (Polisyркeshögskolan 2023.)

I koordinationsprovet, latsdrag/räckhäv och bänkpress är det möjligt att få noll poäng. Noll poäng betyder att man inte nått upp till en poäng, men inte heller blivit underkänd. I uthållighetsprovet är det däremot krav på att få minst en poäng för att kunna gå vidare. Man kan under urvalsprovsdagen endast utföra en prestation i varje delprov. Om man söker till Polamk på nytt under en senare ansökningsperiod, genomför man alla deltester som ingår i det fysiska testet på nytt. (Polisyркeshögskolan 2023.)

Testet avbryts om följande sker:

- Man får noll poäng i två delprov
- Man underkänns i ett ända delprov
- Man avbryter ett delprov
- Man inte genomför ett delprov.

3.1.1 Bänkpress

Bänkpressen (figur 2) är ett av delmomenten som utförs i de fysiska testerna. Vid utförande av bänkpress ligger man på bänken med ett relativt brett grepp på stången. Man drar sedan skulderbladen mot varandra och neråt. Sedan bröstas man upp sig och lyfter upp fötterna. Sedan lyfter man stången. Vid inledande av testet håller man armarna raka och armbågslederna sträckta. Fötterna håller man uppe på bänken eller med vristerna i kors ovanför bänken, dvs. benen får inte röra marken. Man andas kraftigt in, håller andan och sänker kontrollrat ned stången tills den rör i bröstet, varpå man pressar upp stången samtidigt som man andas ut. Efter det andas man in och upprepar övningen. Bänkpressen utförs med 65 kilogram vikt för män och 35 kilogram vikt för kvinnor. Om man får noll poäng i bänkpress får man fortsätta sitt urvalsprov. Om man dock fått noll poäng även i koordinationsprovet eller i latsdrag/räckhäv avbryts urvalsprovet. Fulla poäng (5) får man om man utför 19 eller fler repetitioner. (Polisyркeshögskolan 2023.)

REPETITIONER POÄNG

0	underkänd
1	0
2-4	1
5-9	2
10-14	3
15-18	4

Figur 2: Repetitionsantal och dess poängantal i bänkprens (Polisyreshögskolan 2023).

3.1.2 Latsdrag/räckhäv

Det andra delmomentet av urvalsprovets styrkedel är räckhäv (figur 3). Kvinnorna utför dock latsdrag (med en vikt av 70 procent av den egna kroppsvikten) i stället för räckhäv. Männerna har också möjlighet att välja att utföra latsdrag i stället för räckhäv. Latsdragen utförs då med 100 kilograms vikt. Oavsett vilken av de två övningarna man väljer, utförs de med övertagsgrepp, dvs med knogarna mot en själv. Vid inledande av testet hålls armarna raka och armbågsleden sträckt. (Polisyreshögskolan 2022.)

Vid räckhäv med övertag ska man hänga från stången med ett relativt brett överhandsgrepp. Sedan tar man ett djupt andetag och drar sig upp mot stången tills hakan är över stången. Sedan sänker man sig kontrollerat och samtidigt som man andas ut. När man utför skall benen vara i kors vid vristerna och man får inte använda benen för att ge extra fart åt rörelsen. Personen som bedömer utförandet begränsar vid behov svängnings- och gungningsrörelser. (Polisyreshögskolan 2022.)

Latsdrag med övertag genomför man genom att inta en bra sittställning. En bra sittställning är sådan att ens lår ligger stadigt under benstödet. Man tar sedan ett relativt brett överhandsgrepp på stängen och håller blicken lite uppåt. Man andas in och drar stängen mot den övre delen av bröstet. Man böjer ryggen lätt och drar armbågarna bakåt. Man återför sedan rörelsen på ett kontrollerat sätt samtidigt som man andas ut. När man utför latsdrag begränsas svängningar och gungningar av sätets ryggstöd. Man använder en bred stång vid utförande. Om man får noll poäng i latsdrag/räckhäv får man fortsätta sitt urvalsprov. Om man dock fått noll poäng även i koordinationsprovet avbryts urvalsprovet. Fulla poäng (5) får man om man utför 16 eller fler repetitioner. (Polisyreshögskolan 2023.)

REPETITIONER POÄNG

0–1	underkänd
2–3	0
4–6	1
7–9	2
10–12	3
13–15	4
16 eller över	5

Figur 3: Repetitionsantal och dess poängantal (latsdrag/räckhäv). (Polisyreshögskolan 2023).

3.1.3 Uthållighetsprov

I uthållighetsprovet (figur 4) löper man 1500 meter på en utomhusbana i varierande terräng. På vintern kan testet möjligtvis ordnas inomhus i en idrottshall. Sökande meddelas ifall sådant är fallet. Om man blir underkänd i uthållighetsprovet avbryts urvalsprovet. För fulla poäng krävs en tid på

under 5 minuter och 24 sekunder för män och 6 minuter och 14 sekunder för kvinnor.
(Polisyркeshögskolan 2023.)

KVINNOR	MÄN	POÄNG
> 7.45	> 7.00	0 (underkänd)
7.26–7.45	6.30–7.00	1
7.00–7.25	6.05–6.29	2
6.40–6.59	5.45–6.04	3
6.15–6.39	5.25–5.44	4
6.14 eller under	5.24 eller under	5

Figur 4: Tidsgränser och dess poängantal i uthållighetsprovet (Polisyркeshögskolan 2023).

3.1.4 Koordinationsprov

Koordinationsdelen (figur 5) genomförs på en utsatt bana i idrottsutrymmen vid Polisyркeshögskolan. Koordinationstesterna går ut på följande:

1. 10 gånger korssteg över en bänk (bänkens höjd: 30 cm och bredd: 24 cm. Om man misslyckas med korsstegen måste man börja om från början. Om man misslyckas en gång till ska man göra prestationen gående).
2. kullerbytta
3. gå runt en kon

4. gå under ett hinder (hindrets höjd: 50 cm)
5. gå runt en kon, vända om och springa baklänges
6. springa 10 meter baklänges, vända om och springa framåt
7. gå runt en kon
8. hoppa över tre hinder (hindrets höjd: kvinnor 69 cm, män 77 cm)

Om man blir underkänd i sin prestation avbryts urvalsprovet. Om man får 0 poäng får man fortsätta sitt urvalsprov. För fulla poäng krävs en prestation på under 29 sekunder för kvinnor och under 26 sekunder för män. (Polisyreshögskolan 2023.)

KVINNOR MÄN POÄNG

> 39 s	> 36 s	underkänd
38,5–39 s	35,5–36 s	0
36–38 s	33,5–35 s	1
33,5–35,5 s	31,5–33 s	2
31,5–33 s	28,5–31 s	3
29,5–31 s	26,5–28 s	4
29 s eller under	26 s eller under	5

Figur 5: Tidsgränser och dess poängantal i koordinationsbanan (Polisyreshögskolan 2023).

4 TRÄNINGSPROGRAM PÅ INTERNET

I detta kapitel definierar jag begreppet *träningsprogram* och går igenom användandet av bloggar som informationskälla och varför jag valt att använda mig av dem i min undersökning. Sedan presenteras de två gratisprogrammen som ingår i undersökningen.

Ett träningsprogram är ett planerat upplägg av träningsövningar, designade för att utveckla vissa färdigheter hos användaren av programmet. Varje träningsprogram är utvecklat för att uppnå ett visst mål. Beroende på användarens mål kan träningsprogrammet läggas upp på olika sätt.

Träningsprogram används i stor skala inom bland annat idrottsvärlden. Att ha ett färdigt program och schema över vad du ska träna, kan i många fall underlätta träningen på flera sätt. Det kan även bidra med motivation när du har ett specifikt mål att träna för.

4.1 Gratis träningsprogram (Styrkelabbet)

På Styrkelabbet.se hemsida hittade jag ett träningsprogram som Daniel Richter rekommenderar som träningsupplägg för nybörjare. Richter skriver att han hittat träningsprogrammet på AworkoutRoutines hemsida. Träningsprogrammet förespråkar ett träningsupplägg bestående av tre träningspass per vecka. Under dessa tre pass fokuserar man på att träna hela kroppen under varje pass. Richter beskriver denna typ av träningsupplägg som det överlägset effektivaste sättet att bygga muskler och bli starkare om man är nybörjare. Fördelar med denna sortens träning är enligt Richter täta tillfällen av stimulans för musklerna, vilket i sin tur leder till tillväxt. Med tre pass i veckan finns enligt Richter även god tid för återhämtning och vila. (Richter, 2015.)

Träningen kommer att bestå av två olika pass och tre träningstillfällen i veckan. Den första veckan tränar man passen A B A. Följande vecka passen B A B. Man tränar hela tiden vart annat pass, dvs. aldrig samma pass två gånger i rad. Man har alltid en vilodag mellan varje träningspass. (Richter, 2015.)

Träningsupplägget som Richter rekommenderar ser ut enligt följande.

Vecka 1:

Måndag: **Pass A**

Tisdag: Vila

Onsdag: **Pass B**

Torsdag: Vila

Fredag: **Pass A**

Lördag: Vila

Söndag: Vila

Vecka 2:

Måndag: **Pass B**

Tisdag: Vila

Onsdag: **Pass A**

Torsdag: Vila

Fredag: **Pass B**

Lördag: Vila

Söndag: Vila

Pass A

Övning	Set	Repetitioner
Knäböj	3	8–10
Bänkpress	3	8–10
Skivstångsrodd	3	8–10

Figur 6: Träningspass A. (Styrkelabbet 2015).

Tabellen (figur 6) innehåller "Pass A". Pass A består av tre olika övningar: knäböj, bänkpress och skivstångsrodd. Set som ska genomföras per övning är 3 och repetitionsmängden är 8–10. Vilotid mellan set är ca. två minuter.

Pass B		
Övning	Set	Repetitioner
Marklyft	3	6–8
Latsdrag/Räckhäv	3	8–10
Militärpress	3	8–10

Figur 7: Träningspass B. (Styrkelabbet 2015).

Tabellen (figur 7) innehåller "Pass B". Pass B består av tre olika övningar: marklyft, latsdrag/räckhäv och militärpressar. Set som ska genomföras per övning är 3 och repetitionsmängden är 6–8 respektive 8–10. Vilotid mellan set är ca. två minuter.

Beroende om man just har börjat med styrketräning eller om man enbart är nybörjare beträffande dessa övningar är det viktigt att börja med lätta vikter. På det sättet har man möjlighet att lära sig tekniken. I avancerade övningar som exempelvis marklyft och knäböj behöver man lägga ner mycket tid på tekniken, men enklare övningar kan man lära sig snabbare. Med tiden bygger man på det sättet upp skickligheten och får bättre kontroll vid utförandet. (Richter, 2015.)

Om man är nybörjare beträffande övningen ska man börja med lätta vikter. Använder man för tunga vikter utan att ha kontroll över utförandet blir slutresultatet dåligt. När man känner att man kontrollerar vikten kan man gradvis öka vikterna. (Richter, 2015.)

4.2 Gratis träningsprogram (Gymgrossisten)

Ett annat gratisprogram som jag hittade på internet är ett träningsprogram från gymgrossisten.com. Träningsprogrammet sägs vara anpassat för de som vill bygga muskler och vill ha ett schema bestående av fyra pass i veckan. Enligt Gymgrossisten är grunderna för ett fungerande träningsprogram för muskeluppbyggnad att det är genomtänkt förhållande mellan volym och frekvens. De beskriver volym som den mängd repetitioner man utför under sitt träningspass och frekvens som antalet gånger man tränar samma muskelgrupp under samma vecka. (Gymgrossisten, 2022.)

Deras träningsupplägg ser ut enligt följande:

Pass 1: Rygg & biceps

Övning	Set	Repetitioner	Vila (min)
Marklyft	4	6–8	2–3
Skivstångsrodd	4	6–8	2–3
Stångcurl	3	10–12	1–2
Latsdrag	3	10–12	1–2
Omvända flyes	3	15	1

Figur 8: Träningspass 1. (Gymgrossisten 2022).

Tabellen (figur 8) innehåller "träningspass 1". Pass 1 består av fem olika övningar: marklyft, skivstångsrodd, stångcurl, latsdrag och omvända flyes. Set som ska genomföras per övning är 3–4 och repetitionsmängden är mellan 6–15 repetitioner beroende på övning. Vila mellan set är mellan 1–3 minuter beroende på övning.

Pass 2: Bröst & triceps

Övning	Set	Repetitioner	Vila (min)
Bänkpress	4	6–8	2–3
French press	4	8–10	2–3
Hantelpress	3	10–12	1–2
Pushdowns	3	10–12	1–2
Flyes	3	12–15	1

Figur 9: Träningspass 2. (Gymgrossisten 2022).

Tabellen (figur 9) innehåller "träningspass 2". Pass 2 består av fem olika övningar: bänkpress, french press, hantelpress, pushdowns och flyes. Set som ska genomföras per övning är 3–4 och repetitionsmängden är mellan 6–15 repetitioner beroende på övning. Vila mellan set är mellan 1–3 minuter beroende på övning.

Pass 3: Axlar & mage

Övning	Set	Repetitioner	Vila (min)
Militärpress	4	6–8	2–3
Crunches	4	10–12	1–2
Axelpress	3	10–12	1–2
Sidolyft	3	10–12	1–2
Benlyft	4	12–15	1–2

Figur 10: Träningspass 3. (Gymgrossisten 2022).

Tabellen (figur 10) innehåller "träningsspass 3". Pass 3 består av fem olika övningar: militärpress, crunches, axelpress, sidolyft och benlyft. Set som ska genomföras per övning är 3–4 och repetitionsmängden är mellan 6–15 repetitioner beroende på övning. Vila mellan set är mellan 1–3 minuter beroende på övning.

Pass 4: Lår & vader

Övning	Set	Repetitioner	Vila (min)
Knäböj	5	6–8	2–3
Stela Marklyft	5	6–8	2–3
Lårcurl	3	10–12	1–2
Benspark	3	10–12	1–2
Vadpress	5	10–12	1–2

Figur 11: Träningsspass 4. (Gymgrossisten 2022).

Tabellen (figur 11) innehåller "träningsspass 4". Pass 4 består av fem olika övningar: knäböj, stela marklyft, lårcurl, benspark och vadpress. Set som ska genomföras per övning är 3–5 och repetitionsmängden är mellan 6–12 repetitioner beroende på övning. Vila mellan set är mellan 1–3 minuter beroende på övning.

Gymgrossistens ger följande tips åt användaren av träningsprogrammet. Man uppmanas värma upp i cirka fem minuter med lågintensiv cardio på crosstrainer, cykel, roddmaskin eller löpband. Efter det genomför man en grenspecifika uppvärmning, där utför man några lätta set på den övning man ska träna. Före de första två övningarna kan man utföra 3–4 set med ökande belastning och före de resterande övningarna ett lätt set för att bana in rörelsemönstret. Om man t.ex ska träna knäböj på 60 kg som första övning, kan man utföra 10 reps med stången, 5 reps på 35 kilo och 1 repetition på 50 kilo. På senare övningar räcker ett lätt set med drygt 10 reps. (Gymgrossisten, 2022.)

Man uppmanas börja på en vikt där man med en viss marginal klarar de utsatta set- och repetitionsangivelserna. När man klarar seten och repetitionerna på en viss vikt kan man höja vikten till nästa pass. Klarar man till exempel 4x10 i knäböj på 60 kg så kan man höja till 62,5 kg nästa pass. Man uppmanas att öka vikterna i de större övningarna, som knäböj, marklyft och bänkprens, medan man i mindre övningar, som benspark och omvända flyes, kan fokusera mer på att hitta rätt känsla. (Gymgrossisten, 2022.)

Innan man börjar bör man tillägna lite tid åt att lära sig tekniken i övningarna. Många övningar, till exempel knäböj, marklyft och militärpress, är tekniskt svåra och har en hög skaderisk om de utförs felaktigt. Vissa övningar går att byta ut mot liknande övningar i maskin. (Gymgrossisten, 2022.)

5 TRÄNINGSPROGRAM UTVECKLAT AV EN IDROTTSBIOLOGISTUDERANDE

Inför lärdomsprovet har jag intervjuat en studerande vid gymnastik- och idrottsvetenskap vid institutionen för idrottsbiologi vid Jyväskylä universitet. I deras utbildning ingår bland annat att lära sig hur man bygger upp högkvalitativa och fungerande träningsprogram för olika syften. Frågan som jag ställde var hur man skulle bygga upp ett träningsprogram anpassat för att utveckla de fysiska färdigheter som behövs för att klara av det fysiska urvalsprovet vid Polisyreshögskolan.

Träningsprogrammet (figur 12) pågår i sex månader, och det är uppdelat i tre perioder: en grundträningsperiod på 8 veckor, en grenspecifik period på 12 veckor och en förberedande period på 4 veckor. Grundträningsperioden utvecklar grundläggande kondition och styrka. Den grenspecifika perioden utvecklar de egenskaper som är särskilt viktiga i det fysiska testet vid Polisyreshögskolan. Den förberedande perioden syftar att maximera prestationsförmågan inför det fysiska testet.

Träningsprogrammet (figur 12) är vidare uppdelat i sex (6) fyraveckorsblock. Varje block innehåller 3 mera ansträngande träningsveckor (gradvis ökande ansträngning) och en lättare vecka (3:1). Varje block fokuserar på 1–2 egenskaper som ska utvecklas, och de andra egenskaper som krävs i testerna bara bibehålls.

Period	Block	Tränade egenskaper/färdigheter	Träningsform	v.	
G R U N D T R Ä N I N G	1	Grunduthållighet	1) Lugn distansträning och fartlek 2) Koordination och teknikövningar	1. 2.	
		Grundstyrka	1) Hypertrofi-fokuserad styrketräning	3. 4. (lätt belastande)	
	2	Grundstyrka	1) Hypertrofi-fokuserad styrketräning	5. 6.	
		Grunduthållighet	1) Lugn distansträning + aerobiska intervaller 2) Koordination och teknikövningar	7. 8. (lätt belastande)	
	G R E N S P E C I F I K	3	Maxstyrka	1) Maxstyrketräning (nervsystem) 1 - 5 RM	9. 10.
			Fartuthållighet	1) Högintensiva intervaller (HIIT) 2) Högintensiv distansträning	11. 12. (lätt belastade)
		4	Maxuthållighet	1) Intervallövningar för maxuthållighet 2) Anaerobiska intervaller	13. 14.
			Koordination	1) Testspezifika koordinationsövningar	15. 16. (lätt belastande)
5		Snabbstyrka	1) Snabbstyrketräning (30-80 % / 1 RM) 2) Plyometriska övningar	17. 18.	
		Löphastighet	1) Submax. löphastighet (intervaller) 2) Max. löphastighet	19. 20. (lätt belastande)	
F Ö R B E R E D A N D E		6	Snabbhetsuthållighet	1) Olika slags intervallövningar för snabbhetsuthållighet	21.
			Övningspecifik styrka (räckhäv + bänkpress)	1) Styrketräning	22.
			Peaking	Syftet är att undvika och eliminera trötthet, samt att öka beredskapen och maximera prestationen > träningsvolym: 40-60 % > intensitet: hög > frekvens: >80%	23. (peaking)
					24. (peaking)

Figur 12: Beskrivning av träningsupplägg i helhet (Byman 2022).

v.	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
1.	grunduthållighet	grundstyrka		grunduthållighet + koordination	grundstyrka	grunduthållighet	
2.	grunduthållighet + fartlek	grundstyrka		grunduthållighet + koordination	grundstyrka	grunduthållighet	
3.	grunduthållighet	grundstyrka		grunduthållighet + koordination	grundstyrka	grunduthållighet + fartlek	
4. (lätt belastande)	grunduthållighet	grundstyrka		grunduthållighet + koordination	grundstyrka		
5.	grundstyrka	grunduthållighet + koordination	grundstyrka		aerobiska intervaller	grundstyrka	
6.	grundstyrka	grunduthållighet + koordination	grundstyrka		aerobiska intervaller	grundstyrka	
7.	grundstyrka	grunduthållighet + koordination	grundstyrka		aerobiska intervaller	grundstyrka	
8. (lätt belastande)	grunduthållighet	grunduthållighet + koordination	grundstyrka		grunduthållighet		
9.	maestyrka	grunduthållighet + koordination		maestyrka		HIT	
10.	maestyrka		fartuthållighet	maestyrka		HIT	
11.	maestyrka	grunduthållighet + koordination		maestyrka		HIT	
12. (lätt belastade)	maestyrka		grunduthållighet + koordination	maestyrka			
13.	maxuthållighet		grundstyrka	koordination		anaerobiska intervaller	
14.	maxuthållighet		grundstyrka	koordination		anaerobiska intervaller	
15.	maxuthållighet		grundstyrka	koordination		anaerobiska intervaller	
16. (lätt belastande)	grunduthållighet		grundstyrka	koordination	grunduthållighet		
17.	submax. hastighet	snabbstyrka		grundstyrka	max. hastighet	snabbstyrka	
18.	max. hastighet	snabbstyrka		grundstyrka	submax. hastighet	snabbstyrka	
19.	snabbhetsuthållighet	snabbstyrka		grundstyrka	max. hastighet	snabbstyrka	
20. (lätt belastande)	snabbhetsuthållighet		snabbstyrka		grundstyrka	submax. hastighet	
21.	snabbhetsuthållighet intervaller	styrka		styrka + grunduthållighet	snabbhetsuthållighet intervaller		styrka
22.	snabbhetsuthållighet intervaller	styrka		snabbhetsuthållighet intervaller	styrka		snabbhetsuthållighet intervaller
23. (peaking)	styrka + grunduthållighet	snabbhetsuthållighet intervaller	koordination		styrka	snabbhetsuthållighet intervaller	
24. (peaking)	styrka	snabbhetsuthållighet intervaller	koordination	styrka	snabbhetsuthållighet intervaller		

Figur 13: Beskrivning av träningsupplägg, dag för dag (Byman 2022). V= vecka; tom ruta= ledig dag

v.	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	
1.	lugn distansströmning 30 min HR < 140	grundstyrka bänkpress: 3 x 10 (RIR 3) knäböj: 3 x 10 (RIR 3) latsdrag: 3 x 10 (RIR 2) RDL: 3 x 10 (RIR 3)		lugn distansströmning + koordination 1) löpning: 30 min (HR < 140) 2) teknik + koordination: 2 x 10 <i>höga knän</i> 2 x 10 <i>hålläck</i> 2 x 10 <i>viesthopp</i> 2 x <i>femsteg</i> 2 x 5 <i>enbershopp</i>		grundstyrka räckhäv: 3 x 8 (RIR 2) bänkpress: 3 x 10 (RIR 2) marklyft: 3 x 8 (RIR 3) berspark i maskin: 4 x 12 (RIR 1) tåhävringar i smith: 4 x 12 (RIR 1)	lugn distansströmning 45 min HR < 140	
2.	lugn distansströmning + fartlek 60 min	grundstyrka bänkpress med fötterna uppe: 4 x 8 (RIR 2) knäböj: 4 x 8 (RIR 3) latsdrag: 4 x 10 (RIR 2) RDL: 4 x 10 (RIR 2)		lugn distansströmning + koordination 1) löpning: 30 min (HR < 140) 2) teknik + koordination: 2 x 10 <i>höga knän</i> 2 x 10 <i>hålläck</i> 2 x 10 <i>viesthopp</i> 2 x <i>femsteg</i> 2 x 5 <i>enbershopp</i>	grundstyrka räckhäv: 4 x 8 (RIR 2) bänkpress: 3 x 8 (RIR 2) marklyft: 4 x 8 (RIR 3) berspark i maskin: 4 x 10 (RIR 1) tåhävringar i smith: 4 x 10 (RIR 1)	lugn distansströmning 45 min HR < 140		
3.	lugn distansströmning 60 min HR < 140	grundstyrka bänkpress med fötterna uppe: 4 x 10 (RIR 2) knäböj: 4 x 6 (RIR 3) latsdrag: 4 x 8 (RIR 2) RDL: 4 x 8 (RIR 2)		lugn distansströmning + koordination 1) löpning: 45 min (HR < 140) 2) teknik + koordination: 2 x 10 <i>höga knän</i> 2 x 10 <i>hålläck</i> 2 x 10 <i>viesthopp</i> 2 x <i>femsteg</i> 2 x 5 <i>enbershopp</i>	grundstyrka räckhäv: 4 x 8 (RIR 1) bänkpress: 3 x 8 (RIR 1) marklyft: 4 x 8 (RIR 2) berspark i maskin: 4 x 10 (RIR 1) tåhävringar i smith: 4 x 10 (RIR 1)	lugn distansströmning + fartlek 60 min		
4. (lätt belastande)	lugn distansströmning 30 min HR < 140	grundstyrka bänkpress med fötterna uppe: 2 x 8 (RIR 2) knäböj: 2 x 6 (RIR 3) latsdrag: 2 x 8 (RIR 2) RDL: 2 x 8 (RIR 2)		lugn distansströmning + koordination 1) löpning: 30 min (HR < 140) 2) teknik + koordination: 2 x 10 <i>höga knän</i> 2 x 10 <i>hålläck</i> 2 x 10 <i>viesthopp</i> 2 x <i>femsteg</i> 2 x 5 <i>enbershopp</i>	grundstyrka räckhäv: 2 x 8 (RIR 2) bänkpress: 2 x 8 (RIR 2) marklyft: 2 x 8 (RIR 2) berspark i maskin: 3 x 10 (RIR 1) tåhävringar i smith: 3 x 10 (RIR 1)			

Figur 14: Block 1 – Grunduthållighet och grundstyrka (Byman 2022). V= vecka; tom ruta= ledig dag

v.	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
5.	grundstyrka räckhäv: 4 x 8 (RIR 2) bänkpress: 4 x 8 (RIR 2) knäböj: 3 x 6 (RIR 2) sittande tåhävringar: 4 x 10 (RIR 1)	lugn distansströmning + koordination 1) löpning: 45 min (HR < 140) 2) teknik + koordination: 2 x 10 <i>utfästeg framåt</i> 2 x 10 <i>viesthopp</i> 2 x 5 <i>vertikala hopp på box</i> 2 x 5 <i>enbershopp</i> 5 x 1 <i>stående längdhopp</i>	grundstyrka latsdrag: 4 x 8 (RIR 1) marklyft: 4 x 6 (RIR 2) bänkpress (smalt grepp): 3 x 10 (RIR 1) berspark i maskin: 4 x 10 (RIR 1)		aerobiska intervaller 1) 10 min jogging 2) 5 x 5 min (1 min gång mellan sets), 80% / HRmax 3) 10 min jogging	grundstyrka bänkpress med fötterna uppe: 4 x 10 (RIR 3) räckhäv: 4 x 8 (RIR 1) hiphust: 4 x 10 (RIR 2) tåhävringar i smith: 4 x 10 (RIR 1)	
6.	grundstyrka räckhäv: 4 x 12 (RIR 1) bänkpress: 4 x 12 (RIR 1) knäböj: 3 x 6 (RIR 2) sittande tåhävringar: 4 x 12 (RIR 0-1)	lugn distansströmning + koordination 1) löpning: 45 min (HR < 140) 2) teknik + koordination: 2 x 10 <i>utfästeg framåt</i> 2 x 10 <i>viesthopp</i> 2 x 5 <i>vertikala hopp på box</i> 2 x 5 <i>enbershopp</i> 5 x 1 <i>stående längdhopp</i>	grundstyrka latsdrag: 4 x 8 (RIR 1) marklyft: 4 x 6 (RIR 2) bänkpress (smalt grepp): 3 x 8 (RIR 1) berspark i maskin: 4 x 10 (RIR 1)		aerobiska intervaller 1) 10 min jogging 2) 8 x 5 min (1 min gång mellan sets), 80% / HRmax 3) 10 min jogging	grundstyrka bänkpress med fötterna uppe: 4 x 8 (RIR 2) räckhäv: 4 x 8 (RIR 1) hiphust: 4 x 8 (RIR 1) tåhävringar i smith: 4 x 8 (RIR 0-1)	
7.	grundstyrka räckhäv: 4 x 8 (RIR 1) bänkpress: 4 x 6 (RIR 1) knäböj: 3 x 6 (RIR 1) sittande tåhävringar: 4 x 10 (RIR 0-1)	lugn distansströmning + koordination 1) löpning: 45 min (HR < 140) 2) teknik + koordination: 2 x 10 <i>utfästeg framåt</i> 2 x 10 <i>viesthopp</i> 2 x 5 <i>vertikala hopp på box</i> 2 x 5 <i>enbershopp</i> 5 x 1 <i>stående längdhopp</i>	grundstyrka latsdrag: 4 x 12 (RIR 1) marklyft: 4 x 10 (RIR 2) bänkpress (smalt grepp): 3 x 8 (RIR 1) berspark i maskin: 4 x 8 (RIR 0-1)		aerobiska intervaller 1) 10 min jogging 2) 8 x 5 min (1 min gång mellan sets), 80% / HRmax 3) 10 min jogging	grundstyrka bänkpress med fötterna uppe: 4 x 8 (RIR 1) räckhäv: 4 x 10 (RIR 1) hiphust: 4 x 8 (RIR 1) tåhävringar i smith: 4 x 8 (RIR 0-1)	
8. (lätt belastande)	lugn distansströmning 30 min HR < 140	lugn distansströmning + koordination 1) löpning: 30 min (HR < 140) 2) teknik + koordination: 2 x 10 <i>utfästeg framåt</i> 2 x 10 <i>viesthopp</i> 2 x 5 <i>vertikala hopp på box</i> 2 x 5 <i>enbershopp</i> 5 x 1 <i>stående längdhopp</i>	grundstyrka bänkpress med fötterna uppe: 2 x 8 (RIR 3) räckhäv: 2 x 10 (RIR 3) knäböj: 2 x 8 (RIR 3) sittande tåhävringar: 2 x 8 (RIR 3)		lugn distansströmning 30 min HR < 140		

Figur 15: Block 2 – Grunduthållighet och grundstyrka (Byman 2022). V= vecka; tom ruta= ledig dag

v.	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	
9.	<p>maxstyrka bänkpress med fötterna uppe: 4 x 5 (RIR 3) räckhäv: 4 x 5 (RIR 3) knäböj: 4 x 5 (RIR 3)</p>	<p>lugn distansströmning + koordination 1) löpning: 30 min (HR < 140) 2) teknik + koordination: 2 x 10 höga knä 2 x 10 hälläck 2 x 10 vristhopp 5 x 1 pänfoto "dropjump" 3 x tresteg 3 x 5 pänfotahopp över häckar</p>		<p>maxstyrka räckhäv: 5 x 4 (RIR 2) bänkpress: 5 x 4 (RIR 2) hip thrust: 5 x 4 (RIR 2)</p>			<p>HIT 1) 15 min joggning 2) 4 x 30 s (1 min vila mellan sets), 100 % / max intensitet 3) 15 min joggning</p>	
10.	<p>maxstyrka bänkpress med fötterna uppe: 5 x 3 (RIR 2) räckhäv: 5 x 3 (RIR 2) knäböj: 5 x 3 (RIR 2)</p>		<p>Fartuthållighetsövning 1) 10 min joggning 2) 20 min löpning (HR 150-170) 3) 10 min joggning</p>	<p>maxstyrka räckhäv: 5 x 3 (RIR 1) bänkpress: 5 x 3 (RIR 1) hip thrust: 5 x 3 (RIR 1)</p>		<p>HIT 1) 15 min joggning 2) 5 x 30 s (1 min vila mellan sets), 100 % / max intensitet 3) 15 min joggning</p>		
11.	<p>maxstyrka bänkpress med fötterna uppe: 1 x 5 (RIR 3), 4 x 2 (RIR 1) räckhäv: 1 x 5 (RIR 3), 4 x 2 (RIR 1) knäböj: 1 x 5 (RIR 3), 4 x 2 (RIR 1)</p>	<p>lugn distansströmning + koordination 1) löpning: 30 min (HR < 140) 2) teknik + koordination: 2 x 10 höga knä 2 x 10 hälläck 2 x 10 vristhopp 5 x 1 pänfoto "dropjump" 3 x tresteg 3 x 5 pänfotahopp över häckar</p>		<p>maxstyrka räckhäv: 1 x 5 (RIR 4), 1 x 3 (RIR 3), 2 x 1 (RIR 1) bänkpress: 1 x 5 (RIR 4), 1 x 3 (RIR 3), 2 x 1 (RIR 1) hip thrust: 1 x 5 (RIR 4), 1 x 3 (RIR 3), 2 x 1 (RIR 1)</p>		<p>HIT 1) 15 min joggning 2) 6 x 30 s (1 min vila mellan sets), 100 % / max intensitet 3) 15 min joggning</p>		
12. (lätt belastade)	<p>maxstyrka bänkpress med fötterna uppe: 2 x 5 (RIR 2) räckhäv: 2 x 5 (RIR 2) knäböj: 2 x 5 (RIR 2)</p>		<p>lugn distansströmning + koordination 1) löpning: 30 min (HR < 140) 2) teknik + koordination: 2 x 10 höga knä 2 x 10 hälläck 2 x 10 vristhopp 5 x 1 pänfoto "dropjump" 3 x tresteg 3 x 5 pänfotahopp över häckar</p>	<p>maxstyrka räckhäv: 2 x 5 (RIR 2) bänkpress: 2 x 5 (RIR 2) hip thrust: 2 x 5 (RIR 2)</p>				

Figur 16: Block 3 – Maxstyrka och fartuthållighet (Byman 2022). V= vecka; tom ruta= ledig dag

v.	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	
13.	<p>max uthållighet 1) 15 min joggning 2) intervaller: 2 x 3 min (5 min vila mellan sets), HR 190-200 2 x 5 min (3 min vila mellan sets), HR 180-190 2 x 10 min (2 min mellan sets), HR 170-175 3) 10 min joggning</p>		<p>styrka bänkpress med fötterna uppe: 5 x 8 (RIR 1) räckhäv: 5 x 8 (RIR 1) knäböj: 3 x 8 (RIR 1) dips: 4 x 8 (RIR 2) latsdrag: 4 x 10 (RIR 1)</p>	<p>koordination 1) 15 min joggning 2) koordination: 2 x 7 "plocka bär" 2 x 10 höga knä 2 x 10 hälläck häcklöpning 5 x 3 häck snabba riktningförändringar kurssteg över en bänk 4 x 10 kullerbyta framåt 10 x 1 hinderunderskrifning + uppdrag 10 x 1</p>			<p>anseroliska intervaller 1) 15 min joggning 2) intervaller: 2 x 30 s (4 min vila mellan sets), 80 % / max intensitet 3 x 15 s (5 min vila mellan sets), 85 % / max intensitet 3 x 45 s (3 min mellan sets), 75 % / max intensitet 3) 10 min joggning</p>	
14.	<p>max uthållighet 1) 15 min joggning 2) intervaller: 2 x 3 min (5 min vila mellan sets), HR 190-200 2 x 5 min (3 min vila mellan sets), HR 180-190 2 x 10 min (2 min mellan sets), HR 170-175 3) 10 min joggning</p>		<p>styrka bänkpress med fötterna uppe: 5 x 8 (RIR 1) räckhäv: 5 x 8 (RIR 1) knäböj: 3 x 8 (RIR 1) dips: 4 x 8 (RIR 1) latsdrag: 4 x 10 (RIR 1)</p>	<p>koordination 1) 15 min joggning 2) koordination: 2 x 7 "plocka bär" 2 x 10 höga knä 2 x 10 hälläck häcklöpning 5 x 3 häck snabba riktningförändringar kurssteg över en bänk 4 x 10 kullerbyta framåt 10 x 1 hinderunderskrifning + uppdrag 10 x 1</p>			<p>anseroliska intervaller 1) 15 min joggning 2) intervaller: 2 x 30 s (4 min vila mellan sets), 80 % / max intensitet 3 x 15 s (5 min vila mellan sets), 85 % / max intensitet 3 x 45 s (3 min mellan sets), 75 % / max intensitet 3) 10 min joggning</p>	
15.	<p>max uthållighet 1) 15 min joggning 2) intervaller: 3 x 3 min (5 min vila mellan sets), HR 190-200 3 x 5 min (3 min vila mellan sets), HR 180-190 1 x 10 min, HR 170-175 3) 10 min joggning</p>		<p>styrka bänkpress med fötterna uppe: 5 x 8 (RIR 1) räckhäv: 5 x 8 (RIR 1) knäböj: 3 x 8 (RIR 1) dips: 4 x 8 (RIR 2) latsdrag: 4 x 10 (RIR 1)</p>	<p>koordination 1) 15 min joggning 2) koordination: 2 x 7 "plocka bär" 2 x 10 höga knä 2 x 10 hälläck häcklöpning 5 x 3 häck snabba riktningförändringar kurssteg över en bänk 4 x 10 kullerbyta framåt 10 x 1 hinderunderskrifning + uppdrag 10 x 1</p>			<p>anseroliska intervaller 1) 15 min joggning 2) intervaller: 2 x 30 s (4 min vila mellan sets), 80 % / max intensitet 3 x 15 s (5 min vila mellan sets), 85 % / max intensitet 3 x 45 s (3 min mellan sets), 75 % / max intensitet 3) 10 min joggning</p>	
16. (lätt belastande)	<p>lugn distansströmning 30 min HR < 140</p>		<p>styrka bänkpress med fötterna uppe: 5 x 8 (RIR 1) räckhäv: 5 x 8 (RIR 1) knäböj: 3 x 8 (RIR 1) dips: 4 x 8 (RIR 2) latsdrag: 4 x 10 (RIR 1)</p>	<p>koordination 1) 15 min joggning 2) koordination: 2 x 7 "plocka bär" 2 x 10 höga knä 2 x 10 hälläck häcklöpning 5 x 3 häck snabba riktningförändringar kurssteg över en bänk 4 x 10 kullerbyta framåt 10 x 1 hinderunderskrifning + uppdrag 10 x 1</p>	<p>lugn distansströmning 45 min HR < 140</p>			

Figur 17: Block 4 – Maxuthållighet och koordination (Byman 2022). V= vecka; tom ruta= ledig dag

v.	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	
17.	<p>submax. hastighet</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) häckar 5 x 3</p> <p>(3 min vila mellan sets), 85 % / max intensitet</p> <p>3) 10 x 6 s (2 min vila mellan sets), 85 % / max intensitet</p> <p>4) 10 min joggning</p>	<p>snabbstyrka</p> <p>bänkpress med fötterna uppe: 4 x 6 (40 % / 1RM)</p> <p>stående längdhopp: 4 x 1</p> <p>räckhövd: 4 x 6 (40 % / 1RM)</p> <p>knäböj: 3 x 5 (40 % / 1RM)</p> <p>jämfota "dropjump": 5 x 1</p>			<p>grundstyrka</p> <p>bänkpress: 4 x 8 (RIR 1-2)</p> <p>räckhövd: 4 x 10 (RIR 1-2)</p> <p>dips: 4 x 6 (RIR 1-2)</p> <p>latsdrag: 4 x 10 (RIR 1)</p>	<p>max. hastighet</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) 7 x 3 s (5 min vila mellan sets), 97 % / max intensitet</p> <p>3) 10 min joggning</p>	<p>snabbstyrka</p> <p>bänkpress: 4 x 5 (50 % / 1RM)</p> <p>hopp på box: 4 x 1</p> <p>räckhövd: 4 x 5 (50 % / 1RM)</p> <p>skatthopp med stopp: 3 x 5</p> <p>visthopp: 3 x 10</p>	
18.	<p>max. hastighet</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) 5 x 5 s (6 min vila mellan sets), 100 % / max intensitet</p> <p>3) 10 min joggning</p>	<p>snabbstyrka</p> <p>bänkpress med fötterna uppe: 4 x 6 (40 % / 1RM)</p> <p>jämfotahopp över häckar: 5 x 3</p> <p>räckhövd: 4 x 6 (40 % / 1RM)</p> <p>knäböj: 3 x 5 (40 % / 1RM)</p>			<p>grundstyrka</p> <p>bänkpress: 4 x 10 (RIR 1-2)</p> <p>räckhövd: 4 x 8 (RIR 1-2)</p> <p>dips: 4 x 8 (RIR 1-2)</p> <p>latsdrag: 4 x 8 (RIR 1)</p>	<p>submax. hastighet</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) häckar 4 x 3 (5 min vila mellan sets), 95 % / max intensitet</p> <p>3) 10 x 6 s (4 min vila mellan sets), 95 % / max intensitet</p> <p>4) 10 min joggning</p>	<p>snabbstyrka</p> <p>bänkpress: 4 x 5 (50 % / 1RM)</p> <p>hopp på box: 4 x 1</p> <p>räckhövd: 4 x 5 (50 % / 1RM)</p> <p>enbenshopp: 3 x 5</p> <p>visthopp: 3 x 10</p>	
19.	<p>snabbhetsuthållighet</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) 5 x 20 s (10 min vila mellan sets), 90-95% / max intensitet</p> <p>3) 10 min joggning</p>	<p>snabbstyrka</p> <p>bänkpress med fötterna uppe: 4 x 6 (40 % / 1RM)</p> <p>stående längdhopp: 4 x 1</p> <p>räckhövd: 4 x 6 (40 % / 1RM)</p> <p>knäböj: 3 x 5 (40 % / 1RM)</p>			<p>grundstyrka</p> <p>bänkpress: 4 x 8 (RIR 1-2)</p> <p>räckhövd: 4 x 10 (RIR 1-2)</p> <p>dips: 4 x 6 (RIR 1-2)</p> <p>latsdrag: 4 x 10 (RIR 1)</p>	<p>max. hastighet</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) 8 x 3 s (5 min vila mellan sets), 100 % / max intensitet</p> <p>3) 10 min joggning</p>	<p>snabbstyrka</p> <p>bänkpress: 4 x 5 (50 % / 1RM)</p> <p>hopp på box: 4 x 1</p> <p>räckhövd: 4 x 5 (50 % / 1RM)</p> <p>skatthopp med stopp: 3 x 5</p> <p>visthopp: 3 x 10</p>	
20. (lätt belastande)	<p>snabbhetsuthållighet</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) 3 x 30 s (10 min vila mellan sets), 90-95% / max intensitet</p> <p>3) 10 min joggning</p>		<p>snabbstyrka</p> <p>bänkpress med fötterna uppe: 4 x 6 (40 % / 1RM)</p> <p>stående längdhopp: 4 x 1</p> <p>räckhövd: 4 x 6 (40 % / 1RM)</p> <p>knäböj: 3 x 5 (40 % / 1RM)</p>		<p>grundstyrka</p> <p>bänkpress: 3 x 8 (RIR 2)</p> <p>räckhövd: 3 x 10 (RIR 2)</p> <p>dips: 2 x 6 (RIR 2)</p> <p>latsdrag: 2 x 10 (RIR 2)</p>	<p>submax. hastighet</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) häckar 3 x 3 (3 min vila mellan sets), 85 % / max intensitet</p> <p>3) 10 x 6 s (2 min vila mellan sets), 85 % / max intensitet</p> <p>4) 10 min joggning</p>		

Figur 18: Block 5 – Snabbstyrka och löphastighet (Byman 2022). V= vecka; tom ruta= ledig dag

v.	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	
21.	<p>snabbhetsuthållighet intervaller</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) intervaller (3-6 min vila mellan sets):</p> <p>3 x 15 s (30 s aktiv vila mellan reps), 75 %/max</p> <p>3 x 60 s (30 s aktiv vila mellan reps), 50 %/max</p> <p>3 x 120 s (60 s aktiv vila mellan reps), 75 %/max</p> <p>3 x 180 s (3 min aktiv vila mellan reps), 50 %/max</p> <p>3) 10 min joggning</p>	<p>styrka</p> <p>räckhövd: 4 x 10 (RIR 1)</p> <p>bänkpress: 4 x 10 (RIR 1)</p> <p>latsdrag: 4 x 12 (RIR 1)</p> <p>bänkpress (smalt grepp): 3 x 10 (RIR 1)</p>			<p>styrka + grunduthållighet</p> <p>bänkpress med fötterna uppe: 2 x 15 (RIR 2), 2 x 12 (RIR 3-2), 2 x 8 (RIR 1)</p> <p>räckhövd: 2 x 15 (RIR 2), 2 x 12 (RIR 3-2), 2 x 8 (RIR 1)</p> <p>30 min joggning</p>	<p>snabbhetsuthållighet intervaller</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) intervaller (6-10 min aktiv vila mellan sets):</p> <p>2 x 25 s (4 min aktiv vila), 85 %/max</p> <p>2 x 30 s (2 min aktiv vila), 75 %/max</p> <p>1 x 60 s, 85 %/max</p> <p>2 x 120 s, (5 min aktiv vila), 85 %/max</p> <p>3) 10 min joggning</p>		<p>styrka</p> <p>latsdrag: 4 x 8 (RIR 1)</p> <p>dips: 4 x 8 (RIR 1)</p> <p>knäböj: 3 x 10 (RIR 3)</p> <p>RIR: 3 x 10 (RIR 2)</p>
22.	<p>snabbhetsuthållighet intervaller</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) intervaller (ca. 4-8 min vila mellan sets):</p> <p>1 x 90 s, 85 %/max</p> <p>1 x 90 s, 95 %/max</p> <p>1 x 60 s, 85 %/max</p> <p>1 x 30 s, 95 %/max</p> <p>1 x 20 s, 85 %/max</p> <p>3) 10 min joggning</p>	<p>styrka</p> <p>räckhövd: 5 x 8 (RIR 1)</p> <p>hänpress: 5 x 8 (RIR 1)</p> <p>latsdrag: 4 x 10 (RIR 1)</p> <p>bänkpress (smalt grepp): 3 x 10 (RIR 1)</p>			<p>snabbhetsuthållighet intervaller</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) intervaller (6-10 min vila mellan sets):</p> <p>2 x 10 s, 95 %/max</p> <p>2 x 20 s, 97 %/max</p> <p>1 x 30 s, 100%/max</p> <p>3) 10 min joggning</p>	<p>styrka</p> <p>räckhövd: 4 x 6 (RIR 1)</p> <p>bänkpress med fötterna uppe: 4 x 6 (RIR 1)</p> <p>latsdrag: 4 x 8 (RIR 1)</p> <p>bänkpress (smalt grepp): 3 x 6 (RIR 1)</p>		<p>snabbhetsuthållighet intervaller</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) intervaller (6-8 min vila mellan sets):</p> <p>2 x 10 s (2 min aktiv vila), 85 %/max</p> <p>2 x 8 s (3 min aktiv vila), 90 %/max</p> <p>3 x 6 s (6 min aktiv vila), 95 %/max</p> <p>3) 20 min joggning</p>
23. (peaking)	<p>styrka + grunduthållighet</p> <p>räckhövd: 2 x 15 (RIR 2), 2 x 12 (RIR 3-2), 2 x 8 (RIR 1)</p> <p>bänkpress med fötterna uppe: 2 x 15 (RIR 2), 2 x 12 (RIR 3-2), 2 x 8 (RIR 1)</p> <p>30 min joggning</p>	<p>snabbhetsuthållighet intervaller</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) intervaller (6-10 min vila mellan sets):</p> <p>1 x 15 s (4 min vila), 85 %/max</p> <p>1 x 30 s (2 min vila), 75 %/max</p> <p>1 x 60 s, 85 %/max</p> <p>1 x 120 s, (5 min vila), 85 %/max</p> <p>3) 10 min joggning</p>		<p>koordinations</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) koordinations:</p> <p>2 x 7 "placka bär"</p> <p>2 x 10 höga knän</p> <p>2 x 10 häckar</p> <p>häckövning 5 x 3 häck</p> <p>snobba riktning/ömsändningar + spring</p> <p>boklänges</p> <p>hallerbyta fasonit 10 x 1</p> <p>hinderunderskrivning + uppövning 10 x 1</p> <p>leussteg över en häck 4 x 10</p>		<p>styrka</p> <p>bänkpress med fötterna uppe: 1 x 6, 1 x 4, 1 x 2 (RIR 2)</p> <p>räckhövd: 1 x 6, 1 x 4, 1 x 2 (RIR 2)</p>	<p>snabbhetsuthållighet intervaller</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) intervaller (ca. 8 min vila mellan sets):</p> <p>1 x 6 (RIR 1-2), 2 x 4 (RIR 1-2), 1 x 2 (RIR 1)</p> <p>1 x 6 (RIR 1-2), 2 x 4 (RIR 1-2), 1 x 2 (RIR 1)</p>	
24. (peaking)	<p>styrka</p> <p>räckhövd: 1 x 6, 1 x 4, 1 x 2 (RIR 2)</p> <p>bänkpress med fötterna uppe: 1 x 6, 2 x 4, 1 x 2 (RIR 2)</p>	<p>snabbhetsuthållighet intervaller</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) intervaller (6-10 min vila mellan sets):</p> <p>1 x 15 s (4 min vila), 85 %/max</p> <p>1 x 30 s (2 min vila), 75 %/max</p> <p>1 x 60 s, 85 %/max</p> <p>1 x 120 s, (5 min vila), 85 %/max</p> <p>3) 10 min joggning</p>		<p>koordinations</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) koordinations:</p> <p>2 x 7 "placka bär"</p> <p>2 x 10 höga knän</p> <p>2 x 10 häckar</p> <p>häckövning 5 x 3 häck</p> <p>snobba riktning/ömsändningar + spring</p> <p>boklänges</p> <p>hallerbyta fasonit 10 x 1</p> <p>hinderunderskrivning + uppövning 10 x 1</p> <p>leussteg över en häck 4 x 10</p>	<p>styrka</p> <p>bänkpress med fötterna uppe: 1 x 6, 1 x 4, 1 x 2 (RIR 2)</p> <p>räckhövd: 1 x 6, 1 x 4, 1 x 2 (RIR 2)</p>	<p>snabbhetsuthållighet intervaller</p> <p>1) 15 min joggning</p> <p>2) intervaller (ca. 8 min vila mellan sets):</p> <p>1 x 90 s, 85 %/max</p> <p>1 x 60 s, 85 %/max</p> <p>1 x 30 s, 95 %/max</p> <p>1 x 20 s, 85 %/max</p> <p>3) 10 min joggning</p>		

Figur 19: Block 6 – Snabbhetsuthållighet och övningspecifik styrka (Byman 2022). V= vecka; tom ruta= ledig dag

5.1 Allmän information om styrketräning och träningsprogrammet

1 RM, 1-repetition maximum = den maximala mängden vikt du kan lyfta för en enda repetition av en viss övning med rätt teknik

- 1RM i bänkpress: 90 kg
- Belastning 80 % / 1RM = 72 kg

RIR, reps in reserve = mängden reps man skulle ha kvar efter att ha slutfört ett set, dvs. hur många fler reps man kunde ha gjort innan man nådde ett misslyckande på ett set

- 1RM i bänkpress: 90 kg
- 1 sets x 1 reps (**RIR 0**) = 90 kg belastning

RIR 0	väldigt ansträngande, kunde inte ha gjort en enda repetition till
RIR 1	mycket ansträngande, kunde ha gjort en reps till
RIR 2	rätt ansträngande
RIR 3	svagt ansträngande
RIR >3	lätt ansträngning

Figur 20: Figur som beskriver hur ansträngande en övning är. RIR = reps in reserve.

5.1.1 Gradvis ökande belastning

I träningsprogrammet anges inte mängden av belastning i kilogram eller i %/1 RM (exkl. snabbstyrka). I stället får man själv välja belastningen i övningarna enligt RIR-värdet. Det är väldigt viktigt att man själv tar hand om att belastningen ökar gradvis, och att man själv kontrollerar vilka vikter man har använt i varje träningspass. Alltså, om man har gjort 3 x 10 med 70 kg (RIR 1) i bänkpress den första veckan av träningsprogrammet, kan man inte använda samma belastning (70

kg) i liknande sets med liknande RIR (1) om en månad. Då måste belastningen vara mer än 70 kg och ändå kännas som RIR 1.

5.1.2 Vilolängd

Vilolängd beror på övning, träningsform och aspekt av styrka (dvs. grund-, max- eller snabbstyrka). I allmänhet görs nästa set först när man känner sig utvilad och redo, speciellt då man tränar max- eller snabbstyrka. I tabellen nedan (figur 21) beskrivs vilken belastning, repetitioner, set och vilolängd man kan använda sig av ifall man vill träna specifikt grundstyrka, maxstyrka eller snabbstyrka.

	Grundstyrka	Maxstyrka	Snabbstyrka
Belastning (% / 1RM)	60–85	85–100 %	30–80 %
Reps/set	6–12	1–6	1–10
Vilolängd (min)	1,5–4	3,5–5	3–5

Figur 21: Beskrivning av vilken belastning, antal repetitioner, set och vilolängd man kan använda sig av ifall man vill träna specifikt grundstyrka, maxstyrka eller snabbstyrka.

5.2 Information tillhörande övning: räckhäv med överhandsgrepp

Man ska hänga från stängen med ett relativt brett överhandsgrepp. Man ska andas in och dra sig upp mot stängen tills hakan är över stängen. Efter det ska man sänka sig kontrollerat och andas ut.

Om räckhäv gjort med kroppsvikt är för tungt, kan man använda ett gummiband som hjälp. Om det känns för lätt för de sets i träningsprogrammet, lägger man till mer vikt.

5.3 Information tillhörande övning: latsdrag med överhandsgrepp

Man tar en bra sittställning så att ens lår ligger stadigt under benstödet. Man tar ett relativt brett överhandsgrepp på stängen och tittar svagt uppåt. Man andas in och dra stängen mot den övre

delen av sitt bröstet, man böjer ryggen lätt och för armbågarna bakåt. Man återför rörelsen på ett kontrollerat sätt och andas ut.

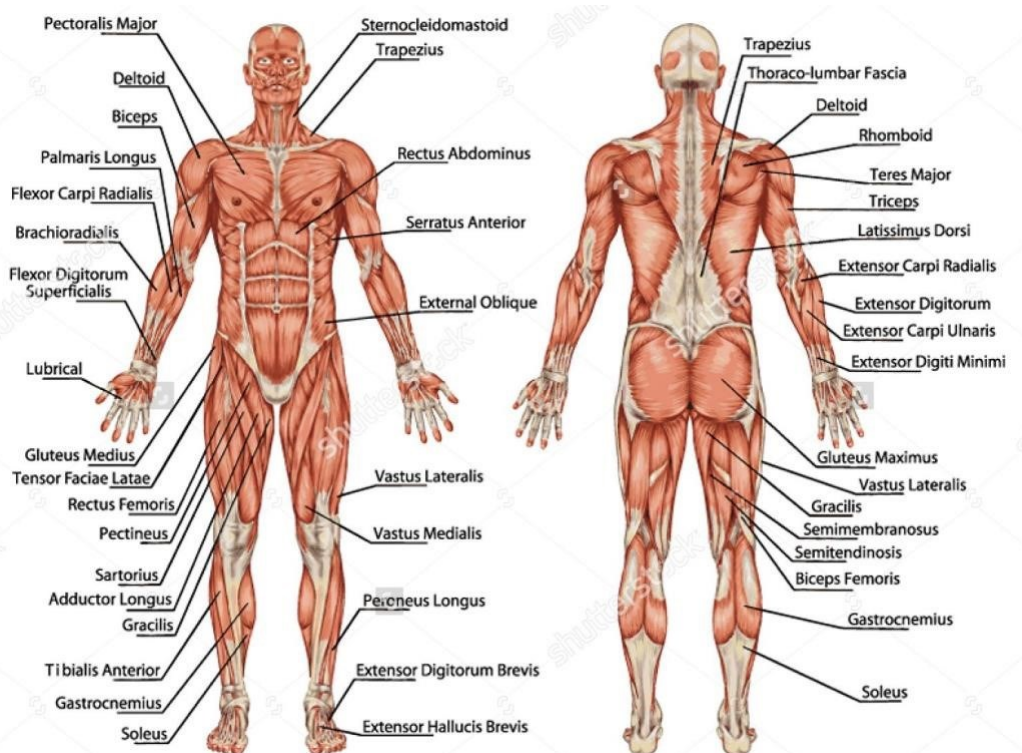
I det följande listas vilka muskler som tränas när man utför räckhäv och latsdrag. Kolla figur 22 för karta över muskler i människokroppen.

Primära:

- breda ryggmuskeln (*m. latissimus dorsi*)
- stora runda muskeln (*m. teres major*)

Sekundära:

- stora och lilla rutmuskeln (*m. rhomboideus major, m. rhomboideus minor*)
- nedre och mellersta delen av kappmuskeln (*m. trapezius*)
- tvåhövda armmuskeln (*m. biceps brachii*)
- överarmsmuskeln (*m. brachialis*)
- armstrålbensmuskeln (*m. brachioradialis*)



Figur 22: Karta över muskler i människokroppen.

5.4 Information tillhörande övning: bänkprens

Man ligger på bänken och tar ett relativt brett grepp på stängen. Man drar skulderbladen mot varandra och ned. Man bröstar upp sig och lyfter upp sina fötter. Man lyfter av stängen. Man andas kraftigt in, håller andan och sänker kontrollerat ned stängen så att den rör bröstet. Man pressas upp stängen och andas ut. Man andas in på nytt och upprepa övningen.

I det följande listas vilka muskler som tränas när man utför bänkprens. Se figur 22 för karta över muskler i människokroppen.

Primära:

- Stora bröstmuskeln (m. pectoralis major)
- Framdelen av deltamuskeln (m. deltoideus)
- (m. serratus anterior)
- Trehövdade armmuskeln (m. triceps brachii)

Sekundära:

- (m. coracobrachialis)

5.5 Information tillhörande övning: 1 500 meter löpning

Medeldistanslöpning kräver snabba och långsamma muskelceller och både aerob och anaerob energiproduktion. Energiproduktion i 1 500 m löpning är ca. $\frac{3}{4}$ aerobt och $\frac{1}{4}$ anaerobt, och därför är det viktigt att träna olika aspekter av uthållighet och snabbhet, dvs. grund-, fart- och maxuthållighet. Också styrketräning påverkar löpning positivt.

I det följande presenteras faktorer som påverkar resultatet i 1 500 m löpning. Se figur 24.

- maximalt syreupptag (VO_{2mzx})
- löpekonomi
- teknik
- trösklar (aerob och anaerob tröskel)
- långvarig uthållighet
- energikällor (glykogen)
- nerv-muskelsystemet

- styrkereserv

- hastighetsreserv

- max- och snabbstyrka

	Grunduthållighet	Fartuthållighet	Maxuthållighet
längd (totalt)	30–240 min	20–60 min	10–30 min
längd av en intervallrepetition	-	5–20 min	3–10 min
reps / vilolängd (intervaller)	-	1–10 st. / 1–2 min	1–10 st. / 1–5 min
hjärtfrekvens	< 140	150–170	170–200
intensitet	låg	medel	hög

Figur 24: Tabell som beskriver vad som är grunduthållighet, fartuthållighet och maxuthållighet.

Intervaller

Intensitet: Vid längre intervaller (aerobiska intervaller) beskrivs intensiteten som en procentuell del av maxpuls. I kortare intervaller beskrivs intensiteten som en procentuell del av den maximala farten på den intervallbiten.

Vila: Vilolängderna finns i träningsprogrammet. Vila betyder alltid aktiv vila, inte stående/sittande.

Fartlek

Fartlek är uthållighetsträning som kombinerar intervallträning och lugn distansträning. Löpning kan blanda perioder av snabb löpning med långsam löpning, eller blanda löpning på jämn terräng eller upp och ner för backar. Fartlek kräver inte specifika belastningar eller hjärtfrekvenser, utan förlitar sig i stället på den subjektiva känslan av hur passet känns. Den utmanar kroppens fysiologiska system samtidigt som den eliminerar monotonin som är associerad med distanslöpning.

5.6 Information tillhörande övning: Koordination

I hoppövningarna försöker man att göra övningarna så explosivt man kan. Man tänker att man hoppar så långt eller högt som man kan. Man minimera också markkontakttiden!

Man övar på koordinationsbanan även som helhet som det är i provet. Man bygger en liknande bana och träna på att gå igenom banan så fort som möjligt! Kom också ihåg att träna "grenspecifikt". Till exempel när man gör kullerbyttor i ett koordinationspass, tänk att man gör övningarna framåt och efter kullerbyttan stiger man så fort som man kan, så som i testet. Vilolängd mellan set är 1–4 minuter.

6 ANALYS

I detta kapitel analyserar och jämför jag de tre träningsprogrammen. I delkapitel 6.1–6.3 framställer jag vilka rekommendationer och upplägg som programmen innehåller. I delkapitel 6.4 jämför jag likheter och olikheter mellan programmen. Sedan sammanfattar jag analysen och drar slutsatser.

6.1 Öka träningsmängden över tid

Som framkommer från delkapitel 4.1, 4.2 och kapitel 5 rekommenderas det i alla tre program att träningen ska byggas upp över tid. Att inleda träningen med för hög volym och vikter kan vara riskabelt och leda till skador. I träningsprogrammet som har utformats av en idrottsbiologistuderande (kapitel 5) ingår därför en åtta veckors period av så kallad "grundträning". Efter att kroppen vänjer sig med ökad träningsvolym kan man öka volymen och vikterna i sin träning. Som framkommer i delkapitel 4.2 rekommenderar Gymgrossisten användaren att öva på rätt teknik före denne börjar lyfta med högre vikter och att inleda med lägre vikter för att öka vikterna efter tid. Som framkommer i delkapitel 4.1 rekommenderar Styrkelabbets program att man ska inleda tränandet med låga vikter tills man kontrollerar utförandet och tekniken. I alla program informeras användaren om vad man ska beakta för att undvika skador i träningen. Det träningsprogrammet som har utformats av en idrottsbiologistuderande tar denna aspekt i beaktande mera grundligt med en 8 veckors grundperiodsträning.

6.2 Övningar i träningsprogrammen

Som framkommer från delkapitel 4.1, 4.2 och kapitel 5 består alla tre träningsprogrammens träningsupplägg av relativt samma övningar. Eftersom träningsprogrammet som har utformats av en idrottsbiologistuderande är mera komplext består det dock av flera olika övningar än styrkelabbets och gymgrossistens program. Grundövningar som används i alla tre program är: Marklyft, knäböj, bänkpress. Dessa tre övningar är övningar som aktiverar många muskler i kroppen samtidigt och på så sätt väldigt bra övningar när man vill bygga upp sin grundstyrka. Det träningsprogrammet som har utformats av en idrottsbiologistuderande består förutom övningar för styrka och muskeltillväxt även övningar för att utveckla uthållighet och koordination hos användaren. Styrkelabbets och Gymgrossistens övningar fokuserar enbart på styrka och muskeltillväxt hos användaren.

6.3 Set och repetitioner

Idrottsvetenskapen beskriver volym som mängden träning som utförs inom en viss tidsperiod. Inom styrketräning används begreppen *set* och *repetitioner* ofta för att beskriva volymen.

Som framkommer i kapitel 5 består träningsprogrammet som har utformats av en idrottsbiologistuderande under grundperioden av 3–4 set/övning och 8–10 repetitioner/set. Styrkelabbets (delkapitel 4.1) program består också av relativt samma volym man förespråkar 3 set/övning och 6–10 repetitioner/set. I gymgrossistens träningsprogram (delkapitel 4.2) förespråkar man 3–5 set/övning och 6–15 repetitioner/set beroende på övning. Under de fyra första veckorna av grundträningen består träningsprogrammet som har utformats av en idrottsbiologistuderande av två styrkepass i veckan. Från vecka 4–8 av grundträningen innehåller det tre styrkepass i veckan. Styrkelabbets program består av tre styrkepass i veckan redan från vecka ett. Gymgrossistens program består redan från början av fyra träningspass i veckan i sitt träningsprogram. Från vecka 9–12 ingår i träningsprogrammet som har utformats av en idrottsbiologistuderande en period bestående av styrkepass med fokus på maxstyrka. Efter denna period består träningsupplägget av varierande antal set och repetitioner framtaget för att vidareutveckla styrka, snabbstyrka och grundstyrka.

6.4 Fördelar och nackdelar med respektive träningsprogram

Som nämnts i delkapitel 3.1 ingår i urvalsprovet till Polisyreshögskolan, förutom styrketester, även uthållighets- och koordinationstester. Uthållighetsträning och koordinationsträning kombineras i träningsprogrammet som har utformats av en idrottsbiologistuderande (kapitel 5) för att utveckla

användarens fysiska egenskaper inom alla dessa området som behövs för att lyckas i urvalsprovet. På så sätt fungerar träningsprogrammet som helhet i den förberedande träningen. Programmet innehåller dag för dag upplägg av träningen under sex månaders tid med tydliga "träningsperioder" och målsättningar för varje period av träningen. Upplägget innehåller variation för att maximera ens utveckling. Programmet innehåller förtydligande av uttryck för att underlätta förståelsen av användandet av programmet och beskrivningar av vad som krävs för att lyckas inom respektive område.

Gymgrossistens (delkapitel 4.2) och Styrkelabbets (delkapitel 4.1) träningsprogram är uppbyggda med målet att öka muskelmassa och styrka hos användaren. Ifall man väljer att använda sig av deras träningsprogram måste man ta denna aspekt i beaktande och hitta metoder att utveckla uthålligheten och koordinationen på sidan om dessa träningsprogram. Deras träningsprogram och rekommendationer bygger inte på någon som helst inriktning på Polisyreshögskolans urvalsprov, men deras program kan användas för att utveckla användarens fysiska egenskaper och således för att prestera bättre i Polisyreshögskolans urvalsprov. Fördelen med Styrkelabbets och Gymgrossistens träningsprogram är att de är lättillgängliga och gratis.

De två gratisprogrammen kan användas som grund och vägvisare om man vill bygga upp ett eget träningsprogram. Träningsprogrammet som har utformats av en idrottsbiologistuderande kan användas som helhet då man förbereder sig inför urvalsprovet vid Polisyreshögskolan. Som framkommit i kapitel 5 är träningsprogrammet som har utformats av en idrottsbiologistuderande mera ingående och specifikt utvecklat med Polisyreshögskolans urvalsprov i åtanke. Att använda sig av ett träningsprogram specifikt framtaget för ändamålet kommer högst troligt att leda till bättre utveckling av de fysiska egenskaper som sätts på prov i urvalsprovet, och därmed leda till ett bättre resultat. För de som inte har möjlighet eller vill betala för ett specifikt framtaget program är gratisversionerna ett bra alternativ.

7 SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION

I mitt lärdomsprov har jag intervjuat en studerande som är utbildad inom träning och utvecklande av träningsprogram. Intervjun bestod av ett frågeformulär som skickades via e-post till den intervjuade, varpå denna svarade på mina frågor och skickade det ifyllda frågeformuläret till mig. Den intervjuade var en studerande vid gymnastik- och idrottsvetenskap vid institutionen för idrottsbiologi vid Jyväskylä universitet. Metoden som användes i min undersökning var en kvalitativ intervju, bestående av en

öppen fråga för att ge den intervjuade möjlighet att svara med egna ord. Frågeställningen som jag ville ha svar på i min undersökning var:

- Vilka träningsmetoder kan man använda sig av för att utveckla sina fysiska egenskaper för att klara av testerna i Polisyreshögskolans fysiska urvalsprov?

Jag analyserade Styrkelabbet.se och Gymgrossisten.com gratis träningsprogram och jämförde sedan dessa med svaren som jag fått av min intervjuperson. Slutprodukten är en undersökning med information om träningsmetoder och hur man kan bygga upp ett välfungerande träningsprogram.

Metoden som jag använde fungerade bra som helhet, eftersom den öppna frågan gav den intervjuade möjlighet att svara på sitt sätt, utan att begränsa eller styra dennes svar. De två gratisprogrammen som användes i min undersökning valde jag för att de var lättillgängliga och publicerade på webbsidor med stor följarskara. Jag tycker på så vis att de fungerar bra som vägvisare till vad man kan förvänta sig av gratisprogram. Gratisprogram finns i överflöd på internet och man kan på så vis också argumentera att dessa två gratisprogram inte är de mest relevanta eller bästa valen för detta specifika ändamål. På grund av det stora utbudet gratisprogram har jag inte haft tid att gå igenom varje träningsprogram och var i slutändan tvungen att välja två, varpå valet föll på dessa.

Som tidigare nämnts i delkapitel 2.3 har inget av de träningsprogram som jag har valt att analysera i min undersökning testats i praktiken och jag kan därför inte verifiera vilken inverkan de har på slutresultatet i det fysiska urvalsprovet vid Polisyreshögskolan. För att få mera validitet till min undersökning hade jag kunnat ha en testperson att använda sig av den information som framkommer i denna undersökning för att förbereda sig inför det fysiska urvalsprovet. Jag kunde ha följt med och dokumenterat resultaten före- och efter användningen av denna undersökning. På detta vis skulle jag eventuellt ha kunnat analysera huruvida informationen som framkommer i min undersökning går att tillämpa i verkligheten och hur pass välfungerande den är. Att testa träningsprogrammen i praktiken och därefter jämföra slutresultaten i urvalsprovet skulle ha varit intressant. Detta skulle dock ha varit tidskrävande för min undersökning. Detta tillvägagångssätt är dock ett förslag på vidareutveckling och fortsatt forskning av mitt lärdomsprov. Programmet kunde även vidareutvecklas för att bättre tillgodose användares utgångsnivå och därefter välja övningar som lämpar sig för denne.

Träning är ett väldigt brett område och det finns många olika sätt hur man kan utveckla sina fysiska egenskaper på. De metoder som framkommer i denna undersökning är enbart några av dem. Jag hoppas att resultatet av min undersökning kommer till användning och nytta för framtida sökande.

REFERENSER

Ahonen, Taneli & Andersson, Hanna. 2021: *Valmistautumisopas naisille Poliisiammatti-korkeakoulun pääsykokeiden kuntotesteihin*. Tammerfors: Polisyrkeshögskolan. Lärdomsprov.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/463955/ON_Ahonen_Andersson.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Gymgrossisten.com. 2022: *Träningsprogram: Bygga muskler (4 dagar/vecka)*.
<https://www.gymgrossisten.com/traningsprogram-bygg-muskler-4.html>

Haikansalo, Anu & Jordan, Sabina & Korander, Timo. 2021: *Anvisningar för lärdomsprov*. Tammerfors: Polisyrkeshögskolan. Lärdomsprov.
<https://polamk.fi/documents/25254699/33938795/Anvisningar-för-lärdomsprov.pdf>

Johansson, Andreas. 2020: *Vad är en blogg? Komplet definition och exempel*.
<https://andreasjohanssonux.se/vad-ar-en-blogg/>

Kjellberg, Sara. 2010: *Forskarbloggar: vetenskaplig kommunikation och kunskapsproduktion i bloggofären*. Lund universitet.
<https://lucris.lub.lu.se/ws/portalfiles/portal/5476715/1668824.pdf>

Polisyrkeshögskolan. 2022: *Förbered dig för urvalsprovet*. <https://polamk.fi/sv/urvalsprov>

Polisyrkeshögskolan. 2023: *Förbered dig för urvalsprovet*. <https://polamk.fi/sv/urvalsprov>

Richter, Daniel. 2015: *Träningsprogram för nybörjaren*.
<https://www.styrkelabbet.se/traningsprogram-for-nyborjare/>

Strand, Emil. 2020: *STYRKETRÄNING FÖR POLISER- Ökning av muskelmassan åstadkommen genom styrketräning*. Tammerfors: Polisyrkeshögskolan. Lärdomsprov.
<https://www.theseus.fi/handle/10024/349117>

Stressforskningsinstitutet: *Skiftesarbete, hälsa och säkerhet*. Stockholms universitet.
https://www.su.se/polopoly_fs/1.608969.1650463691!/menu/standard/file/Skiftarbete%20hälsa.pdf