

Fysisk træningsplan

RIGSPOLITIET

Hurtighedstest:

Løb hurtighedstesten 3 x om ugen.

FOKUSPUNKTER: Afsættet ved start, vendinger.

Længdespring:

Længdespring 3 x om ugen. Sættene skal bestå af 5 x 1 gentagelse, hvor der hoppes så langt som muligt pr. gang.

FOKUSPUNKTER: Armsving, se forbi målet.

Kropshævninger:

Kropshævninger 3 x om ugen. 3 sæt hvor der køres max rep. Derefter 3 sæt med en elastik, hvor der igen køres max rep., eller 3 sæt med excentriske kropshævninger.

FOKUSPUNKTER: Strakte arme, hagen op over bom/stang, bryst til bom.

Bænkpres:

Bænkpres 3 x ugentlig. 3 x 15 rep. med minimumsvægten (30kg/50kg), eller en øgning i vægt med +2,5kg (kvinder) +5kg (herre) og så 10-12 rep.

FOKUSPUNKTER: Strakte arme, brystberøring, sædet i bænken.

2400 meter løb:

3 x løb pr. uge af en varighed på minimum 20 min. pr. løb. Det er ikke relevant, hvad der foretrækkes af løbemåde, det er relevant at træningen varer minimum 20 min. pr. gang og at intensiteten/hastigheden øges.

FOKUSPUNKTER: At overholde antal løb pr. uge samt varigheden på 20 min.

