

Fälttest 2000 meter

Fälttest 2000 meter är Försvarsmaktens konditionstest för markstridsbefattningar i insatsorganisationen. Testet bör inte genomföras innan regelbunden grundträning genomförts under mins 10 veckor (se grundträning). Därefter bör en stegvis belastningsökning genomföras under 4-6 veckor.

Fälttest genomförs i stridsutrustning på en bana som är flack och kontrollmätt till 2000 meter. Underlaget bör vara hårdpackat grus (motsv.) Buren utrustning enligt nedan:

- Fältuniform 90 eller annan i FM godkänd fält- eller sjöstridsuniform. FM overall grön eller blå kan användas.
- Marschkängor 90, alternativt kängor enligt förbandschefs (motsv.) bestämmande.
- AK 5, alternativt attrapp (vikt 4,5 kg).
- Hjälms 90 med hjälmduk.
- Kroppsskydd 90, 94 eller 04 utan förstärkningsplattor.
- Stridsväst, eller annan av FM godkänd bäranordning för stridsutrustning, med: 4 st magasin (tomma), fylld, dricksflaska 90 1L eller vätskebehållare 02 samt TBH Ak 5 /s

Utrustningen kan (om inte militär utrustning finns tillhands) ersättas med andra vikter. Tänk då på att sprida vikterna så att all vikt inte hamnar i en ryggsäck på ryggen som ger en obalanserad tyngdpunkt.

Exempel på träningsprogram inför Fälttest

Vecka 1-2

Träningspass 1
<ul style="list-style-type: none"> • Medelintensiv konditionsträning med inslag av intensitetsökningar t.ex. i form av naturliga intervaller och/eller fartlek (se grundträning). Intensitet Borg 14-16. • Utrustning: träningskläder
Träningspass 2
<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning minst 10 minuter. • Träningen genomförs på en slinga 1000 -1500 meter • Varv 1: Intensitet Borg 15-16. Utrustning tränings skor, motoroverall alt. m/90 (kan ersättas med träningskläder). Efter genomförd slinga vila 3-5 minuter. • Varv 2-3: Intensitet Borg 15-16. Utrustning: Tränings skor, motoroverall alt. m/90, kroppsskydd (alt. vikt mostvarande 5-6 kg). Vila 3-5 minuter mellan varje varv. • Nedvarvning
Träningspass 3
<ul style="list-style-type: none"> • Lågintensiv träning –Återhämtningsträning. Intensitet Borg 9-12 • Utrustning: träningskläder

Vecka 3-4**Träningspass 1**

- Medelintensiv konditionsträning med inslag av intervaller. Intensitet Borg 14-16
- Utrustning: träningskläder

Träningspass 2

- Uppvärmning minst 10 minuter.
- Träningen genomförs på en slinga 400-600 meter. 3-4 intervaller genomförs.
- Varv 1: Intensitet Borg 15. Utrustning tränings skor, motoroverall alt. m/90, kroppsskydd (alt. vikt motsvarande 5-6 kg). Efter genomförd slinga vila 2-3 minuter.
- Varv 2-4: Intensitet minst Borg 15. Utrustning: Tränings skor, motoroverall alt. m/90, kroppsskydd, stridsväst, hjälm (alt. vikt motsvarande 10-12 kg). Varvtider tas, sträva efter att hålla samma varvtider alla varven. Vila 2-3 minuter mellan varje varv
- Nedvarvning

Träningspass 3

- Lågintensiv träning -Återhämtningsträning Intensitet Borg 9-12
- Utrustning: träningskläder

Vecka 5-6**Träningspass 1**

- Högintensiv konditionsträning. Intensitet Borg 16-18
- Utrustning: träningskläder

Träningspass 2

- Uppvärmning minst 10 minuter.
- Träningen genomförs på en slinga 1000 -1500 meter
- Varv 1 :Intensitet Borg 15. Utrustning: Stridsutrustning enligt Fälttest (alt. komplett vikt motsvarande 20-24 kg). Efter genomförd slinga vila 3-5 minuter.
- Varv 2: Intensitet minst Borg 15-16. Utrustning: Stridsutrustning enligt Fälttest (alt. komplett vikt motsvarande 20-24 kg). Varvtider tas, sträva efter att hålla samma varvtider alla varven. Vila 3-5 minuter mellan varje varv.
- Nedvarvning

Träningspass 3

- Lågintensiv träning -Återhämtningsträning. Intensitet Borg 9-12
- Utrustning: träningskläder