

Träningsprogram Lulekamraterna oktober 2022-april 2023

Vi inleder passen från Ormberget, vid värmestugan, med ett par kilometers uppvärmning och avslutar med motsvarande nedjogg. I Arcushallen och på Skogsvallen/Nyabvallen värmer vi upp 3 varv gemensamt och den som vill värma upp mer gör det själv innan passet. Vid temperatur från 17 minusgrader och kallare flyttar långpass in i Arcushallen. Om Arcushallen är stängd på grund av mässor, eller fotbollscuper tränar vi från Porsöhallen istället. Passens innehåll bestäms då på plats med hänsyn till temperatur och underlag.

Följ gärna Lulekamraternas webbsida (<http://lulekamraterna.se>) och Facebookgruppen Lulekamraternas träningsgrupp <https://www.facebook.com/groups/201086337772064> för att se eventuella ändringar i träningsprogrammet. För frågor, kontakta Kenneth Boman (lulekamraterna@hotmail.com)

v40 (3-9 oktober)

Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Långa intervaller

4x1500 m med 3 min vila

Ons 18:00 Ormberget värmestugan Snabbdistans

Snabbdistans. Välj mellan 5,2:an och 7,4:an i tröskelfart

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan

v41 (10-16 oktober)

Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Snabbdistans

Tröskelfart 1 eller 2 varv runt Skurholmsfjärden.

Ons 18:00 Ormberget värmestugan Norska intervaller

4x4 min med 3 min joggvila. Vändpunkt

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v42 (17-23 oktober)

Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Backe

7x450 m i LV7 backen (Kronan) joggvila

Ons 18:00 Ormberget värmestugan Tröskel

Tröskelintervaller. 2x2,6 km med 4 min vila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v43 (24 oktober-30 oktober)

Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Tempolopp

8x300 m Klintbacken (4 på varje sida)

Ons 18:00 Ormberget värmestugan Snabbdistans

Snabbdistans. Välj mellan 5,2:an och 7,4:an i tröskelfart

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v44 (31 oktober -6 november)

Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Intervaller

6x1000 m vid Lulsundets badplats. 2-3 min ståvila

Ons 18:00 Ormberget värmestugan Backe

6x500 m från nedre till övre parkeringen. Joggvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v45 (7-13 november)

Tis 16:30 Arcus Intervallstege

4x800 m + 4x400 m + 4x200 m med 3/3/2 min vila

Tor 20:00 Arcus Sprintintervaller

4x(300+200+150 m) med gåvila resp. lätt joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v46 (14-20 november)

Tis 16:30 Arcus Lång intervallstege

1x4 + 2x3 + 3x2 + 4x1 varv med 3 min, 2 min, 90 s, 60 s vila.

Tor 20:00 Arcus Snabbdistans

5x200 + 3000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v47 (21 november-27 november)

Tis 16:30 Arcus Korta och långa intervaller

3x1000 m + 10x300 m med 2-3 min ståvila respektive gåvila

Tor 20:00 Arcus Intervallstege

2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv med 3 min, 2 min, 90 s, 60 s vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v48 (28 november-4 december)

Tis 16:30 Arcus Tröskelfart

3-4x2000 m, tröskelfart, gåvila

Tor 20:00 Arcus Milfart progression 1

6x1000 m, vila 3 min

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v49 (5-11 december)

Tis 16:30 Arcus Flytfart

3x5x150 m med joggvila.

Tor 20:00 Arcus Tempoväxlingar

4x1500 m med acceleration på rakorna. 3-4 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v50 (12-18 december)

Tis 16:30 Arcus Tröskelfart

10000 m (alternativ 5000 m) i tröskelfart

Tor 20:00 Arcus Preliminärt Luciasprinten

1000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v51 (19-25 december)

Tis 16:30 Arcus Tröskel + flytfart

2000 + 1500 + 1000 tröskel med 3, 2, 1 min vila + 5 x 150 m flytfart med joggvila

Tor **Intervaller**

2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv med 3 min/2 min/90 s/ 60 s vila

Lör 09:00 Arcus **Långpass**

Folkerundan

v52 (26 december-1 januari)

Tis 16:30 Arcus **Max syreupptag**

5x200 m + 3000 m.

Tor 20:00 **Korta intervaller**

4x(300+200+150 m) med gåvila resp. lätt joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen **Långpass**

Folkerundan

v1 (2-8 januari)

Tis 16:30 Arcus **Snabbdistans**

5000 m

Tor **Egen träning**

Lör 09:00 Porsöhallen **Långpass**

Folkerundan

v2 (9-15 januari)

Tis 16:30 Arcus **Intervallstege**

1x4 + 2x3 + 3x2 + 4x1 varv med 3 min, 2 min, 90 s, 60 s vila.

Tor 20:00 Arcus **Milfart progression 2**

6x1000 m med 2 min vila

Lör 09:00 Porsöhallen **Långpass**

Folkerundan

v3 (16-22 januari)

Tis 16:30 Arcus **Korta och långa intervaller**

3x1000 m + 10x300 m med 2-3 min ståvila respektive gåvila

Tor 20:00 Arcus **Intervallstege**

2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv med 3 min, 2 min, 90 s, 60 s vila.

Lör 09:00 Porsöhallen **Långpass**

Folkerundan

v4 (23 - 29 januari)

Tis 16:30 Arcus **Tröskelfart**

4x2000 m, tröskelfart, gåvila

Tor 20:00 Arcus **Milfart progression 3**

7x1000 m, vila 2 min

Lör 09:00 Porsöhallen **Långpass**

Folkerundan

V5 (30 januari – 5 februari)

Tis 16:30 Arcus **Sprintintervaller**

3x5x150 m med joggvila.

Tor 20:00 Arcus **Yasso 800**

10x800 m med 1 varv joggvila (2 min)

Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan		
v6 (6-12 februari)		
Tis	16:30 Arcus	Korta interaller
3x5x300 m lätt gåvila samt seriepaus		
Tor	20:00 Arcus	Milfart progression 4
8x1000 m, vila 2 min		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan		
v7 (17-19 februari)		
Tis	16:30 Arcus	Intervallstege
4x800 m + 4x400 m + 4x200 m med 3/3/2 min vila		
Tor	20:00 Arcus	Sprintintervaller
4x(300+200+150 m) med gåvila resp. lätt joggvila.		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan		
v8 (20-26 februari)		
Tis	16:30 Arcus	Intervallstege
1x4 + 2x3 + 3x2 + 4x1 varv med 3 min, 2 min, 90 s, 60 s vila.		
Tor	20:00 Arcus	Snabbdistans
5x200 + 3000 m		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan		
V9 (27 februari - 5 mars)		
Tis	16:30 Arcus	Korta och långa intervaller
3x1000 m + 10x300 m med 2-3 min ståvila respektive gåvila		
Tor	20:00 Arcus	Intervallstege
2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv med 3 min, 2 min, 90 s, 60 s vila.		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan		
v10 (6-12 mars)		
Tis	16:30 Arcus	Tröskelfart
3-4x2000 m, tröskelfart, gåvila		
Tor	20:00 Arcus	Milfart progression 5
8x1000 m, vila 90 s		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan		
v11 (13-19 mars)		
Tis	16:30 Arcus	Sprintintervaller
3x5x200 m med joggvila.		
Tor	20:00 Arcus	Långa intervaller
4x1500 m vila 3 min		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan		
v12 (20-26 mars)		

Tis 16:30 Arcus Långa och korta intervaller

4x1000 + 6x300 m. 2 min resp gåvila

Tor 20:00 Arcus Snabbdistans

5x200 + 3000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v13 (27 mars-2 april)

Tis 16:30 Arcus Tröskelfart

10000 m (alternativ 5000 m) i tröskelfart

Tor 20:00 Korta intervaller

3x5x500 m. Gåvila till starten

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v14 (3-9 april)

Tis 16:30 Arcus Milfart progression 6

8x1000 m med 60 s vila

Tor Egen träning

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan