

Träningsprogram Lulekamraterna april-september 2023

Samlingsplats på Ormberget är vid värmestugan, på Nyabvallen samlas vi vid startlinjen och på Porsöhallen samlas vi på parkeringen vid Porsöhallen (mitemot STIL).

Vi inleder passen från Ormberget, vid värmestugan, med ett par kilometers uppvärmning och avslutar med motsvarande nedjogg. I Arcushallen och på Nyabvallen värmer vi upp 3 varv gemensamt och den som vill värma upp mer gör det själv innan passet. På banpassen samlas vi vid mållinjen. Om Arcushallen är stängd tränar vi från Porsöhallen istället (köldgräns 17 minusgrader). Passens innehåll bestäms då på plats.

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)

v15 (10 april-16 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Backe

15x1 min backe Kallkällan (inte hela backen). Lätt joggvila ned.

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

8x2 minuter med 2 minuter jogg- eller ståvila. På cykelväg vid Skurholmsfjärden.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v16 (17 april-23 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Snabbdistans

Ferruformmilen. Uppvärmning till Kyrkogården, därefter fri fart tillbaka till Porsöhallen

Ons 18:00 Ormberget Backe

6x500 m backe från nedre till övre parkeringen. Joggvila ned

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v17 (24 april-30 april)

Mån 18:00 Nyabvallen Backe

8x400 m backe, Porsöberget. Joggvila ned.

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

6x1 km med 2 min jogg- eller ståvila mellan tunnel Björkskataleden och badstranden Lulsundskanalen

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v18 (1 maj-7 maj)

Mån 18:00 Porsöhallen Tempolopp

Provlöpning Lulekamratrundan. 5 km lugnt, 5 km tempo

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

4x1000 m + 2x500 m på cykelväg vid Sinksundet. Vila 2 min/90 s

Lör Porsöhallen Tävling

Lulekamratrundan

v19 (8 maj-14 maj)

Mån 18:00 Nyabvallen Tröskelintervaller

2x2000 m + 4x1000m med 3 minuter vila

Ons 18:00 Ormberget Fartlek

Fartlek 20x1 minut med 1 minut jogg/ståvila. Runt skurholmsfjärden. De som är först tar ståvila tills den som är sist kommit ikapp med joggvila och när den sista kommit ikapp joggar man tillsammans en minut innan start nästa fartökning.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Provlöpning Stadsmaranbanan

v20 (15 maj-21 maj)

Mån 18:00 Nyabvallen Löpekonomi + tröskel

5x200 m + 3000 m

Ons 18:00 Ormberget Flytfart

6x880 m utför med 220 m gåvila vid gamla Skjutbanebacken. Annan sträcka om blött.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass med fartökning

Broarna runt. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare. De som springer Stockholm marathon kan lägga in tävlingsfart från Bergnäbron

v21 (22 maj-28 maj)

Mån 18:00 Nyabvallen Kort stege

5x800 m + 5x600 m vila 90s, serievila 4 min

Ons 18:00 Ormberget Korta intervaller

10x1 varv på Ormbergsstadion med 1 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan alternativ tävling Stadsmaran

v22 (29 maj-4 juni)

Mån 18:00 Nyabvallen Tröskelfart

3x2000 m, tröskelfart

Ons 18:00 Ormberget Tröskelintervaller

2x(1080+960+1650). Vila 3/3/4 min. 2x(1080+960+1650). Vila 3/3/4 min.
Tre olika slingor från första fyrvägs korsningen på spåret.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v23 (5 juni-11 juni)

Mån 18:00 Nyabvallen Max syreupptag

8x800 m med 2 min vila.

Ons 18:00 Ormberget Explosiv backe

20x100-120 m sprintbacke (25-30 s). Gamla Skjutbanebacken. Fullt ös, gåvila nedför

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v24 (12 juni-18 juni)

Mån 18:00 Nyabvallen

Snabbdistans 5000 m

Ons 18:00 Ormberget Backe

10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v25 (19 juni-25 juni)

Mån 18:00 Nyabvallen Max syreupptag + fart

6x800 m + 4x200 m. Vila 2 min resp. joggvila

Ons 18:00 Ormberget Intervallstege

Intervaller 2x2 min + 2x4 min + 2x6 min på vändpunktsbana (vänd efter halva intervalltiden). Vila 1,2,3 min.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v26 (26 juni-2 juli)

Mån 18:00 Nyabvallen Max syreupptag

12x400 m med 90 s vila.

Ons 18:00 Ormberget Brant backe

Backintervaller 10x sista backen på 2,6 km slingan upp till stadion

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Till mountainbike-bana Karlsvik + ett eller flera varv och sedan tillbaka.

v27 (3 juli-9 juli)

Mån 18:00 Nyabvallen Supertusingar

5x(400+300+200+100 m). Joggvila 100 m mellan delar. 3 min vila mellan varje 1000 m.

Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag

6x960 m med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v28 (10 juli-16 juli)

Mån 18:00 Nyabvallen Intervallstege

2x(1000+800+600+400+200). Vila 2 min.

Ons 18:00 Ormberget

Tröskelfart 2x2,7 km på det sandiga partiet på 10:an.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v20 (17 juli-23 juli)

Mån 18:00 Nyabvallen Intervallstege

1000+900+800+700+600+500+400+300+200+100 m. Ståvila 1 min

Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag

6x1000 mellan vägarna på draghundsspåret med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Hertsön och kolonilotterna alternativt runt Hertsöträsk

v30 (24 juli-30 juli)

Mån 18:00 Nyabvallen Korta intervaller

6x200 + 2x400 + 6x200 m. Joggvila 200 resp. ståvila 2 min.

Ons 18:00 Ormberget Tröskelfart

5x5 min tröskelfart på vändpunktsbana (vänder efter 2,5 min, vilar 2,5 min. Man kan t.ex. sätta klocka att pipa varje 2,5 minut)

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn + ett varv på mountainbike-banan Ormberget.

v31 (31 juli-6 augusti)

Mån 18:00 Nyabvallen Tröskelintervaller

2x2000m + 4x1000m. Vila 3 min ståvila/200 m gåvila

Ons 18:00 Ormberget Backintervaller

6x920 med vid Gamla Skjutbanan. Gåvila utför.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v32 (7 augusti-13 augusti)

Mån 18:00 Nyabvallen Tröskelfart

1000+2000+3000+2000+1000 m med 1/2/3/2 min vila

Ons 18:00 Ormberget

Norska intervaller 4x4 min med 4 min joggvila. Efter 2 min vänder vi för att hålla ihop gruppen.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v33 (14 augusti-20 augusti)

Mån 18:00 Nyabvallen Fart + uthållighet

5x(1000 + 200 m) vila 1 min / 3 min

Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag

6x960 m med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Tur och retur MTB-banan Karlsvik + 1 varv

v34 (21 augusti-27 augusti)

Mån 18:00 Nyabvallen Tempoväxlingar

4x1500 m med fartökningar på upploppsranan

Ons 18:00 Ormberget Backe

10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Provlöpning Granlunkenbanan. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v35 (28 augusti-3 september)

Mån 18:00 Nyabvallen Löpstyrka/fart

2x(10x200 med 200 m joggvila) med 5 min setvila

Ons 18:00 Ormberget Kort backe

Fartlek 15x2 min med 2 minut jogg/ståvila. Runt Ormbergsspåren. De som är först tar ståvila tills den som är sist kommit ikapp med joggvila och när den sista kommit ikapp joggar man tillsammans tills det gått två minuter och start nästa fartökning.

Lör Ormberget Tävling

Granlunken, 40 års jubileum

v36 (4 september-10 september)

Mån 18:00 Nyabvallen Yasso 800

10x800 med 400 m joggvila. Tempot i minuter och sekunder motsvarar marathonkapacitet i timmar och minuter.

Ons 18:00 Ormberget Långa Intervaller

4x1,5 km "Kjell Åkeblomsslingan". 3 min vila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v37 (11 september-17 september)

Mån 18:00 Nyabvallen Max syreupptag + fart

4x1000 + 6x200 m med 3 min vila resp 200 m joggvila

Ons 18:00 Ormberget Snabbdistans

5 km

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v38 (18 september-24 september)

Mån 18:00 Nyabvallen Tröskelfart

4x2000 m med 2 min vila

Ons 18:00 Ormberget Flytfart

6 x 920 m utförsintervaller vid gamla skjutbanan. Gåvila uppför

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.

v39 (25 september-1 oktober)

Mån 18:00 Nyabvallen Max syreupptag + fart

2x(1000+800+600+400+200). Vila 2 min.

Ons 18:00 Ormberget Lång backslinga

3x1,65 km backeslinga. Högervarv från värmestuga.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt. Gemensam start och sedan naturlig uppdelning i grupper med de som vill springa runt 5:00 fart och snabbare och de som vill springa i 5:30 fart eller långsammare.