

Träningsprogram Lulekamraterna oktober 2023-april 2024

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. 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/20108633772064> för att se eventuella ändringar i träningsprogrammet. För frågor, kontakta Kenneth Boman (lulekamraterna@hotmail.com)

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 backslinga. 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.

v40 (2-8 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 (9-15 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 (16-22 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 (23 oktober-29 oktober)

Tis 16:30 Arcus Intervaller

Tröskel 15x400 m, 1 min vila

Tor 20:00 Arcus Tempolopp

Snabbdistans, 5000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v44 (30 oktober -5 november) Arcus

Tis 16:30 Arcus Intervaller

4x1500 m tröskelfart, 2 min vila

Tor 20:00 Arcus Intervaller

6x1000 m, 2-3 min ståvila

Lör 14:00 Hälsans hus Långpass

Långpass + bastu

v45 (6-12 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 (13-19 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 (20 november-26 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 (27 november-3 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 (4-10 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 (11-17 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 (18-24 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	20:00 Arcus	Intervaller
2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv med 3 min/2 min/90 s/ 60 s vila		
Lör	09:00 Arcus	Långpass
Folkerundan		
v52 (25-31 december)		
Tis		Egen träning
Tor	20:00 Arcus	Korta intervaller
4x(300+200+150 m) med gåvila resp. lätt joggvila.		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan		
v1 (1-7 januari)		
Tis	16:30 Arcus	Intervallstege
4x800 m + 4x400 m + 4x200 m med 3/3/2 min vila		
Tor	20:00 Arcus	Snabbdistans
5000 m		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan		
v2 (8-14 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 (15-21 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 Arcus Långpass

Inomhus

v4 (22 - 28 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 (22 januari – 4 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 (5-11 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 (12-19 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 (19-25 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 (26 februari - 3 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 (4-10 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 (11-17 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 (18-24 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 (25-31 mars)**Tis 16:30 Arcus Tröskelfart**

10000 m (alternativ 5000 m) i tröskelfart

Tor Egen träning**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Folkerundan

v14 (1-7 april)**Tis 16:30 Arcus Milfart progression 6**

8x1000 m med 60 s vila

Tor 20:00 Arcus Korta intervaller

3x5x500 m. Gåvila till starten

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan