

## Träningsprogram Lulekamraterna april-september 2024

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. Om Arcushallen är stängd tränar vi från Porsöhallen istället (köldgräns 17 minusgrader). Om det är fotbollsmatch på Nyabvallen springer vi istället på Mjökuddsberget. 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](mailto:lulekamraterna@hotmail.com))

### v15 (8 april-14 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**

Broarna runt

### v16 (15 april-21 april)

**Mån 18:00 Porsöhallen Backe**

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

**Ons 18:00 Ormberget Intervaller**

6x1 km med 2-3 min jogg- eller ståvila mellan tunnel Björkskataleden och badstranden Lulsundskanalen.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad (via Rutvik).

### v17 (22 april-28 april)

**Mån 18:00 Nyabvallen Backe**

8x400 m backe, Porsöberget. Joggvila ned.

**Ons 18:00 Ormberget Tröskelintervaller**

Arnevägenvarvet. 1 varv gemensam uppvärmning, sedan 3-4 x 1,4 km tröskelfart med 2 min vila.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt.

### V18 (29 april-5 maj)

**Mån 18:00 Porsöhallen Snabbdistans**

Provlöpning Porsörundan. 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**

Porsörundan

### v19 (6 maj-12 maj)

**Mån 18:00 Nyabvallen Tröskelintervaller**

2x2000 m + 4x1000m med 3 minuter vila.

**Ons 18:00 Ormberget Intervaller**

Arnevägenvarvet. 1 varv gemensam uppvärmning, sedan 3-4 x 1,4 km med 3-4 min vila.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Provlöpning Stadsmaranbanan.

**v20 (13 maj-19 maj)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Testlopp**

5x200 m + 3000 m.

**Ons 18:00 Ormberget Intervaller**

8x2 minuter med 2 minuter jogg- eller ståvila. På Ormbergsspåren om det torkat upp, annars på cykelväg vid Skurholmsfjärden.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass med fartökning**

Broarna runt. Fartökning från Bergnässon.

**v21 (20 maj-26 maj)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Intervaller**

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

**Ons 18:00 Ormberget Korta intervaller**

3x5 varv på Ormbergsstadion (ca 300 m) med 1 min vila.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyrundan alternativ tävling Luleå Stadsmara.

**v22 (27 maj-2 juni)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Tröskelfart**

3x2000 m, tröskelfart

**Ons 18:00 Ormberget Sammanhängande tröskel**

5,2 km (gula slingan).

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstadsrundan. Alternativ tävling Stockholm marathon.

**v23 (3 juni-9 juni)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Intervaller**

8x800 m med 2 min vila.

**Ons 18:00 Ormberget Sprintbacke**

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

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

**v24 (10 juni-16 juni)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Testlopp**

Snabbdistans 5000 m.

**Ons 18:00 Ormberget Backe**

10x330 m backe på 5,2:an. Joggvila.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyrundan

**v25 (17 juni-23 juni)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Intervaller**

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

**v26 (24 juni-30 juni)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Intervaller**

15x400 m med 60 s vila.

**Ons 18:00 Ormberget Backe**

3x1,65 km backslinga. Högervarv från värmestuga.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

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

**v27 (1 juli-7 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 Intervaller**

6x960 m med 3 min vila. Högervarv från första fyrvägs korsningen på spåren.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyrundan

**v28 (8 juli-14 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 Tävling**

Laxloppet

**v20 (15 juli-21 juli)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Intervallstege**

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

**Ons 18:00 Ormberget Intervaller**

6x1000 mellan vägarna på draghundsspåret med 3 min vila.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Hertsön och kolonilotterna alternativt runt Hertsöträsk

**v30 (22 juli-28 juli)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Korta intervaller**

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

**Ons 18:00 Ormberget Tröskelintervaller**

6x6 min tröskelfart på vändpunktsbana på den långa raka, platta delen av 7,4 km slingan (vänder efter 3 min, vilar 3 min. Man kan t.ex. sätta klocka att pipa varje 3 minut).

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn + ett varv på mountainbike-banan Ormberget.

**v31 (29 juli-4 augusti)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Tröskelintervaller**

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

**Ons 18:00 Ormberget Backintervaller**

6x920 med vid lekplats/utegym (Gamla skjutbanan). Gåvila ca 100 m utför.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad via vandringsleden från Porsön.

**v32 (5 augusti-11 augusti)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Tröskelintervaller**

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. Ställ gärna in så klockan piper varje 2 min.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

**v33 (12 augusti-18 augusti)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Intervaller**

5x(1000 + 200 m) vila 30s / 3 min. Alltså kort vila efter 1000 m, lång vila efter 200 m

**Ons 18:00 Ormberget Backe**

10x330 m backe på 5,2:an. Joggvila

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

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

**v34 (19 augusti-25 augusti)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Intervaller med tempoväxlingar**

4x1500 m med fartökningar på upploppsrakan

**Ons 18:00 Ormberget Snabbdistans**

Avslutningen av Granlunkenbanan med start från Frisbeegolfbanan

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Provlöpning Granlunkenbanan

**v35 (26 augusti-1 september)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Korta intervaller**

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

**Ons 18:00 Ormberget Utförsintervaller**

6 x 920 m utförsintervaller vid utegymmet/lekplatsen (gamla skjutbanan). Gåvila uppför

**Lör Ormberget Preliminärt tävling**

Granlunken

**v36 (2 september-8 september)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Yasso 800**

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

**Ons 18:00 Ormberget Långa Intervaller**

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

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad

**v37 (9 september-15 september)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Intervaller**

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

**Ons 18:00 Ormberget Snabbdistans**

5 km

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyrundan

**v38 (16 september-22 september)**

**Mån 18:00 Nyabvallen Tröskelintervaller**

4x2000 m med 2 min vila .

**Ons 18:00 Ormberget Utförsintervaller**

6 x 920 m utförsintervaller vid utegymmet/lekplatsen (gamla skjutbanan). Gåvila uppför

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad

v39 (23 september-29 september)

**Mån 18:00 Nyabvallen Intervallstege**

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