

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)

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 Bergnäsbron.

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 upploppsranan

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 Tävling

Klubbmästerskap 5,2 km terräng

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