

Träningsprogram Lulekamraterna oktober 2024-april 2025

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/201086337772064> för att se eventuella ändringar i träningsprogrammet. För frågor, kontakta Kenneth Boman (lulekamraterna@hotmail.com)

V40 (30 september-6 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 (7-13 oktober)

Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Snabbdistans

Tröskelfart 1 eller 2 varv (4,3 km) runt Skurholmsfjärden.

Ons 18:00 Ormberget värmestugan Norska intervaller

4x4 min med 3 min joggvila. Vändpunkt

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v42 (14-20 oktober)

Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Backe

7x450 m i LV7 backen (Kronan) joggvila

Ons 18:00 Ormberget värmestugan Tröskel

Tröskelintervaller. 3x1,6 km med 4 min vila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v43 (21 oktober-27 oktober)

Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Intervaller

Tröskel 15x400 m, 1 min vila

Ons 18:00 Ormberget värmestugan Tempolopp

Snabbdistans, gula slingan, 5,2 km alternativt 4,3 km runt Skurholmsfjärden

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v44 (28 oktober – 3 november)

Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Intervaller

4x1500 m tröskelfart, 2 min vila

Ons 18:00 Ormberget värmestugan Intervaller

6x1000 m, 2-3 min ståvila. Draghundsspåret eller viadukt Björkskataleden till badplatsen beroende på om det kommit snö.

Lör 09:00 Hälsans hus Långpass

Gammelstad

v45 (4-10 november)**Tis 16:30 Arcus Intervaller**

8x800 m med 2-3 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 (11-17 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 (18 november-24 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 (25 november-1 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 (2-8 december)**Tis 16:30 Arcus Tröskelfart**

10000 m (alternativ 5000 m) i tröskelfart

Tor 20:00 Arcus Tempoväxlingar

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v50 (9-15 december)**Tis 16:30 Arcus Flytfart**

3x5x150m

Tor 20:00 Arcus Preliminärt Luciasprinten

1000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v51 (16-22 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 (23-29 december) |
| Tis | | Egen träning |
| | | |
| Tor | | Egen träning |
| | | |
| Lör | 09:00 Porsöhallen | Långpass |
| | | Folkerundan |
| | | V1 (30 december -5 januari) |
| Tis | | Egen träning |
| | | |
| Tor | 20:00 Arcus | Snabbdistans |
| | | 5000 m |
| Lör | 09:00 Porsöhallen | Långpass |
| | | Folkerundan |
| | | v2 (6-12 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 (13-19 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 (20 - 26 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 (27 januari – 2 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 (3-9 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 (10-16 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 (17-23 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 (24 februari - 2 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 (3-9 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 (10-16 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 (17-23 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 (24-30 mars)

Tis 16:30 Arcus Tröskelfart

10000 m (alternativ 5000 m) i tröskelfart

Tor Intervallstege

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v14 (31 mars-6 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