

Träningsprogram Lulekamraterna april-september 2025

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. Långpassen inleds med 30 minuter i cirka 5:30 min/km. Sedan kan det bli uppdelning i mindre grupper utifrån önskat tempo.

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 (7 april-13 april)

Tis 16:30 Nyabvallen Intervaller

10x600 m med 200 m gåvila. Om det är snö på Nyabvallen kör vi istället 10x2 min vid Skurholmsfjärden.

Tor 19:00 Ormberget Backe

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt (25 km)

v16 (14 april-20 april)

Tis 16:30 Nyabvallen Korta intervaller

15x400 m start varje 2 min för snabbare löpare, varje 2,5 min för övriga. Om det är snö på Nyabvallen kör vi istället 15x1 min backe vid Kalkkällan (inte hela backen) med lätt joggvila ned.

Tor 19:00 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 (25 km)

v17 (21 april-27 april)

Tis 16:30 Nyabvallen Intervaller

3x1200 m + 6x400 m vila 3 min/90s

Tor 19:00 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 (25 km)

v18 (24 april-4 maj)

Tis 16:30 Nyabvallen Snabbdistans

5000 m

Tor 19:00 Ormberget Intervaller

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstadsrundan (23 km)

v19 (5 maj-11 maj)

Tis 16:30 Nyabvallen Tröskelintervaller

2x2000 m + 4x1000m med 3 minuter vila.

Tor 19:00 Ormberget Intervaller

Distanslöpning ett varv runt Skurholmsfjärden med 2x3 min i tävlingsfart på 10 km,

Lör 09:00 Porsöhallen Tävling

Porsörundan

v20 (12 maj-18 maj)

Tis 16:30 Nyabvallen Testlopp

5x200 m + 3000 m.

Tor 19:00 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 (25 km)

v21 (19 maj-25 maj)

Tis 16:30 Nyabvallen Intervaller

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

Tor 19:00 Ormberget Korta intervaller

20 varv på Ormbergsstadion (ca 300 m). Start varje 2 min.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan (20 km)

v22 (26 maj-1 juni)

Tis 16:30 Nyabvallen Tröskelfart

3x2000 m, tröskelfart

Tor 19:00 Ormberget Sammanhängande tröskel

5,2 km (gula slingan).

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstadsrundan (23 km)

v23 (2 juni-8 juni)

Tis 16:30 Nyabvallen Intervaller

8x800 m med 2 min vila.

Tor 19:00 Ormberget Sprintbacke

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt (25 km)

v24 (9 juni-15 juni)

Tis 16:30 Nyabvallen Testlopp

Snabbdistans 5000 m.

Tor 19:00 Ormberget Backe

10x330 m backe på 5,2:an. Joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan (20 km)

v25 (16 juni-22 juni)

Tis 16:30 Nyabvallen Intervaller

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

Tor 19:00 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 (23 juni-29 juni)**Tis 16:30 Nyabvallen Intervaller**

15x400 m. Start varje 2 min för snabbare löpare, annars start varje 2,5 min

Tor 19:00 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 (20-25 km)

v27 (30 juni-6 juli)**Tis 16:30 Nyabvallen Supertusingar**

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

Tor 19:00 Ormberget Intervaller

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan (20 km)

v28 (7 juli-13 juli)**Tis 16:30 Nyabvallen Intervallstege**

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

Tor 19:00 Ormberget

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt (25 km)

v20 (14 juli-20 juli)**Tis 16:30 Nyabvallen Intervallstege**

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

Tor 19:00 Ormberget Intervaller

6x1000 mellan vägarna på draghundsspåret med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn (20 km)

v30 (21 juli-27 juli)**Tis 16:30 Nyabvallen Korta intervaller**

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

Tor 19:00 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 minuter).

Lör Junkön Laxloppet**v31 (28 juli-3 augusti)****Tis 16:30 Nyabvallen Tröskelintervaller**

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

Tor 19:00 Ormberget Backintervaller

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad via vandringsleden från Porsön (24 km)

v32 (4 augusti-10 augusti)**Tis 16:30 Nyabvallen Tröskelintervaller**

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

Tor 19:00 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 (25 km)

v33 (11 augusti-17 augusti)**Tis 16:30 Nyabvallen Intervaller**

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

Tor 19:00 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 (20-25km)

v34 (18 augusti-24 augusti)**Tis 16:30 Nyabvallen Intervaller med tempoväxlingar**

4x1500 m med fartökningar på upploppsranan

Tor 19:00 Ormberget Snabbdistans

Fartlek runt milspåret. 2 min av/2 min på. Vid skillnader i fart i gruppen vänd tillbaka på joggvilan och "hämta upp" de som ligger sist

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Granlunkenbanan + anslutning (25 km)

v35 (25 augusti-31 augusti)**Tis 16:30 Nyabvallen Korta intervaller**

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

Tor 19:00 Ormberget Utförsintervaller

6x920 m utförsintervaller vid utegymmet/lekplatsen (gamla skjutbanan). Gåvila uppför

Lör Porsöhallen Långpass

Broarna runt (25 km)

v36 (1 september-7 september)**Tis 16:30 Nyabvallen Yasso 800**

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

Tor 19:00 Ormberget Långa Intervaller

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad (23 km)

v37 (8 september-14 september)**Tis 16:30 Nyabvallen Intervaller**

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

Tor 19:00 Ormberget Snabbdistans

5 km

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan (20 km)

v38 (15 september-21 september)

Tis 16:30 Nyabvallen Tröskelintervaller

4x2000 m med 2 min vila .

Tor 19:00 Ormberget Utförsintervaller

6x920 m utförsintervaller vid utegymmet/lekplatsen (gamla skjutbanan). Gåvila uppför.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad (23 km)

v39 (22 september-28 september)

Tis 16:30 Nyabvallen Intervallstege

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

Tor 19:00 Ormberget Lång backslinga

3x1,65 km backeslinga. Högervarv från värmestuga.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt (25 km)