

Lulekamraterna träningsprogram april-maj 2010

Samling

Porsöhallen Parkeringen vid fotbollsplanen. Om det är kallt samlas vi ofta alldeles inuti entren. Om träning är förlagd till Skogsvallen värmer vi upp genom att springa från Porsöhallen och anländer då till Skogsvallen efter 10-15 minuter.

Skogsvallen Vid mållinjen

Ormberget Övre parkeringen. Vid kallt väder och om det är öppet kan vi samlas i foajen utanför orrbergsrestaurangen

Arcushallen Läktaren vid mållinjen i slutet på upploppsranan

Syfte **Se separat tabell för rekommenderad fart för olika träningspass.**

E Lugn distans för att påskynda återhämtning

L Lång distans för att förbättra uthålligheten.

T Tröskelträning för att höja mjölksyratröskeln. Inte snabbare än att tempot skulle kunna hållas i tävling under 60 min

I För att öka maximal syreupptagningsförmåga. Samma fart som testlopp på 3000 m

R För att träna upp snabbhet och löpekonomi. Snabbt tempo med bibehållen teknik

B Backträning syftar till att stärka viktiga löparmuskler t.ex. vader och baksida lår samt förbättra förmågan att springa i kuperade lopp.

10KP Tävlingsfart på 10 km

MP Tävlingsfart på marathon

Datum	Tid	Samling	Syfte	Beskrivning
Tis 30/3	18:00	Arcushallen	R+I	5x200 m + Testlopp 3000 m
Tor 1/4	18:00	Arcushallen	E	Egen träning
Lör 3/4	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter
Mån 5/4			E	Egen träning
Tis 6/4	18:00	Arcushallen	I+R	3x1000 med 120 s vila + 10x300 med 54 m gåvila
Tor 8/4	18:00	Arcushallen	T	Tempolopp 10000 m. För långt? Spring 5000 m isåfall.
Lör 10/4	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter
Mån 12/4	18:00	Porsöhallen	T/I	Ferruformmilen. Fri fart 4,4 km (från busshållplats Kyrkogården)
Tis 13/4	18:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" finns på plats löpskolning + 4 x (200+150+100) m med joggvila
Ons 14/4	18:00	Ormberget	B	8 x backen cykelväg upp mot Kronan
Lör 17/4	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter
Mån 19/4	18:00	Porsöhallen	T	2 varv Porsörundan, fri fart varv 2
Tis 20/4	18:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" finns på plats löpskolning + 15x150 m med 200 m joggvila
Ons 21/4	18:00	Ormberget	I	1x1500+2x1000+4x500 med 180/120/60 s vila. Sinksundet.
Lör 24/4		Porsöhallen		Tävling Porsörundan
Mån 26/4	18:00	Porsöhallen	I	Vårloppet. Fri fart sista 4 km.
Tis 27/4	18:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" finns på plats löpskolning + 4 x (200+150+100) m med joggvila
Ons 28/4	18:00	Ormberget	B	8 x backe från nedre till övre parkering (500 m). Rullande
Lör 1/5	10:00	Porsöhallen	L/MP	Folkerundan med varianter. Marathonlöpare lägger in 1500 m i marathonsfart på Björsbyrakan
Mån 3/5	18:00	Porsöhallen	I	Uppärmning/hedjogg till/från Skogsvallen. 5x200 m + Testlopp 3000 m. Vid fotbollsmatch 2 varv runt Mjölkuddsberget med 4 min vila
Tis 4/5	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 2x10x200 m med 200 m joggvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 15x30 s med 60 s joggvila runt Mjölkuddsberget
Ons 5/5	18:00	Ormberget	I	6x960 m med 120 s vila. Annan runda om det inte hunnit torka. Nedjogg 5,4:an för de som önskar. Om det fortfarande är blött 6x1000 vid Sinksundet

Lör 8/5	10:00	Porsöhallen	L/MP	Broarna runt. Marathonlöpare passerar Skogsvallen på tillbakavägen och lägger in 3000 m i tänkt marathonfart.
Mån 10/5	18:00	Porsöhallen	T	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 6x1000 m med 200 m gå/joggvila. Vid fotbollsmatch 6x1000 cykelväg vid badplats Lulsundskanalen med 60-90 s vila.
Tis 11/5	18:00	Skogsvallen	R	Sprintträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 4x(300+200+100) med 200 m joggvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 12x45 s med 60 s joggvila runt Mjölkuddsberget
Ons 12/5	18:00	Ormberget	B	10 x backen på 5,4:an
Lör 15/5	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan (Tävling Vårlöpet)
Mån 17/5	18:00	Porsöhallen	10kp	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 3-4x2000 m med 90 s vila. Någon sekund långsammare än tävlingsfart på milen. Vid fotbollsmatch 3x2,25 km runt Mjölkuddsberget.
Tis 18/5	18:00	Skogsvallen	R	Sprintträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 2x10x200 m med 200 m joggvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 20x20 s med 60 s joggvila runt Mjölkuddsberget
Ons 19/5	18:00	Ormberget	R	6x930 m utförsintervaller med 220 m gåvila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 22/5	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt (Tävling Luleå stadsmara)
Mån 24/5	18:00	Porsöhallen	I	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen. 2x1200 + 4x800 m med 180 respektive 120 s vila Vid fotbollsmatch 8 x sträckan från kanotklubben till cykelvägens början vid Lulsundskanalen med 90 s vila
Tis 25/5	18:00	Skogsvallen	R	Sprintträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 2x10x200 m med 200 m joggvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 15x30 s med 60 s joggvila runt Mjölkuddsberget
Ons 26/5	18:00	Ormberget	I	4x1500 m med 3 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar
Lör 29/5	10:00	Porsöhallen	L/MP	Bensbyrundan. Marathonlöpare springer 10 km runt Björnsbyn/Ormberget/Björkskatan med sista 5 i marathonfart
Mån 1/6	18:00	Porsöhallen	T	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 6x1000 m med 200 m gå/joggvila. Vid fotbollsmatch 6x1000 cykelväg vid badplats Lulsundskanalen med 60-90 s vila.
Tis 2/6	18:00	Skogsvallen	R	Sprintträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 4x(300+200+100) med 200 m joggvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 12x45 s med 60 s joggvila runt Mjölkuddsberget
Ons 3/6	18:00	Ormberget	B	6x930 m backe med 220 m gåvila. Nedjogg 5,4:an
Lör 5/6	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt. (Tävling Stockholm marathon)
Mån 7/6	18:00	Porsöhallen	I/R	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 3x1000 m + 6 x 400 m. 120 respektive 60 s vila. Vid fotbollsmatch 3x1000 + 4x500 m med 120s/90 s vila vid badplats Lulsundskanalen.
Tis 8/6	18:00	Skogsvallen	R	Sprintträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 2x10x200 m med 200 m joggvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 20x20 s med 60 s joggvila runt Mjölkuddsberget
Ons 9/6	18:00	Ormberget	T	Snabbdistans 7,4:an. med tempoökningar i backarna. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 12/6	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan
Mån 14/6	18:00	Porsöhallen	I	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen. "Supertusingar" - 5x(400+300+200+100 m). Joggvila 100 m mellan delar. 3 min vila mellan varje "tusing". Vid fotbolls-match 6x1000 vid badplats Lulsundskanalen med 120 s vila.