

Lulekamraterna träningsprogram sommaren 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

Ormberget

Vid mållinjen

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

Arcushallen

Läktaren vid mållinjen i slutet på upplöpsrakan

Syfte

E

Lugn distans för att påskynda återhämtning

L

Lång distans för att förbättra uthålligheten.

T

Tröskelträning för att höja mjölksyratröskeln.

I

Inte snabbare än att tempot skulle kunna hållas i tävling under 60 min

För att öka maximal syreupptagningsförmåga.

R

Samma fart som vid testlopp på 3000 m

För att träna upp snabbhet och löpekonomi

B

Snabbt tempo med bibehållen teknik

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

Backträning bedrivs framförallt innan tävlingssäsongen.

10KP

Tävlingsfart på 10 km

MP

Tävlingsfart på marathon

Se separat tabell för rekommenderad fart för olika träningspass.

Datum	Tid	Samling	Syfte	Beskrivning
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 120 s/90 s vila vid badplats Lulsundskanalen.
Tis 8/6	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Passets innehåll 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. 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 "Supertusing". Vid fotbollsmatch 6x1000 vid badplats Lulsundskanalen med 120 s vila.

Tis 15/6	18:00	Skogsvallen	R	Sprintränning + löpskolning. Passets innehåll 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 16/6	18:00	Ormberget	T	4x1500 m 120 s vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 19/6	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt
Mån 21/6	18:00	Porsöhallen	10 kp	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen. 10000 m (alternativ 5000 m för den som tycker det är för långt). Vid fotbollsmatch snabbdistans runt Lulsundskanalen/Björkskatafjärden.
Tis 22/6	18:00	Skogsvallen	R	Sprintränning + löpskolning. Passets innehåll 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 23/6	18:00	Ormberget	T	2x2,6:an 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 26/6	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan
Mån 28/6	18:00	Porsöhallen	I/R	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 1200+1000+800+600+400+200 m (vila 120 s). Vid fotbollsmatch 3x1000 + 4x500 m vid badplats Lulsundskanalen med 120 s / 90 s vila.
Tis 29/6	18:00	Skogsvallen	R	Sprintränning + löpskolning. Passets innehåll 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 30/6	18:00	Ormberget	I	6x960 m med 120 s vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 3/7	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt. (Tävling Arctic Circle Marathon)
Mån 5/7	18:00	Porsöhallen	I	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 6x800 m med 120 s vila. Vid fotbollsmatch 5x1000 m med 120 s vila på cykelväg vid kanotklubb..
Tis 6/7	18:00	Skogsvallen	R	Sprintränning + löpskolning. Passets innehåll 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 7/7	18:00	Ormberget	B/T	2 x det sandiga partiet på 10:an som inte ingår i 7,4:an.
Lör 10/7	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan
Mån 12/7	18:00	Porsöhallen	I	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 5x200 m + Testlopp 3000 m. Vid fotbollsmatch 2x2,25 km mjölkuddsberget.
Tis 13/7	18:00	Skogsvallen	R	Sprintränning + löpskolning. Passets innehåll 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 14/7	18:00	Ormberget	R/T	6x930 m utförsintervaller med 220 m gåvila uppför. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 17/7	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt (Tävling Marknadslöpet)
Mån 19/7	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 "Supertusing". Vid fotbollsmatch 6x1000 vid badplats Lulsundskanalen med 120 s vila.
Tis 20/7	18:00	Skogsvallen	R	Sprintränning + löpskolning. Passets innehåll bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 20x100 med 100 m gåvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 20x20s med 40 s gåvila runt Mjölkuddsberget.

Ons 21/7	18:00	Ormberget	T	Snabbdistans 5,4:an. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 24/7		Junkön	I	Tävling Laxloppet
Mån 26/7	18:00	Porsöhallen	10kp	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen. 3-4x2000 m med 90 s vila. Någon sekund långsammare än tävlingsfart milen. Vid fotbollsmatch 3x2,25 km runt Mjölkuddsberget med 120 s vila.
Tis 27/7	18:00	Skogsvallen	R	Sprintråning + löpskolning. Passets innehåll 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 28/7	18:00	Ormberget	B	6x930 m backe med 220 m gåvila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 31/7	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt
Mån 2/8	18:00	Porsöhallen	I/R	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 4x1500 m med 3 min vila. Med tempoväxlingar, snabbt på rakorna, långsamt i kurvorna. Vid fotbollsmatch 2x2,25 km med tempoökningar i backarna runt Mjölkuddsberget med 4 min vila.
Tis 3/8	18:00	Skogsvallen	R	Sprintråning + löpskolning. Passets innehåll 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 4/8	18:00	Ormberget		6x960 m med 120 s vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 7/8	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan
Mån 9/8	18:00	Porsöhallen	10kp	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen Snabbdistans 5000 m. Vid fotbollsmatch Hamnmilen snabbt sista 5 km.
Tis 10/8	18:00	Skogsvallen	R	Sprintråning + löpskolning. Passets innehåll 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 11/8	18:00	Ormberget	B	10 x backen på 5,4:an. Joggvila.
Lör 14/8	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt. (Tävling Höga kusten marathon, Tväråseljoggen)
Mån 16/8	18:00	Porsöhallen	R	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 15x300 m med 100 m gå/joggvila. Vid fotbollsmatch 15x60 s med 60 s vila bakom mjölkuddsberget
Tis 17/8	18:00	Skogsvallen	R	Sprintråning + löpskolning. Passets innehåll 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 18/8	18:00	Ormberget	T	Snabbdistans Luleluffsbanan 7,3 km. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 21/8	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan. (Tävling Luleluffen)
Mån 23/8	18:00	Porsöhallen	T	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen. Yasso 800 (8-10 x 800) m. Marathonfart hh:mm översätts till mm:ss. D.v.s. den som t.ex. vill springa marathon på 2:55 skall göra 10 st 800 m intervaller på 2 minuter och 55 sekunder med 60 s vila. Vid fotbollsmatch 6x1000 m med 120 s vila vid badplats Lulsundskanalen.
Tis 24/8	18:00	Skogsvallen	R	Sprintråning + löpskolning. Passets innehåll 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 25/8	18:00	Ormberget	T	Långa intervaller, 2x2,6:an. 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar

Lör 28/8	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt
Mån 30/8	18:00	Porsöhallen	I	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 5x200 m + Testlopp 3000 m. Vid fotbollsmatch 2x2,25 km runt Mjölkuddsberget med 4 min vila.
Tis 31/8	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Passets innehåll 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 1/9	18:00	Ormberget	B	10 x backen på 5,4:an. Joggvila.
Lör 4/9	10:00	Porsöhallen	L	Granlunkenbanan + anslutning
Mån 6/9	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 på Skogsvallen 3x2,25 km runt Mjölkuddsberget.
Tis 7/9	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Passets innehåll 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 8/9	18:00	Ormberget	R/T	6x930 m utförsintervaller med 220 m gåvila uppför. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 11/9	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan. (Tävling Granlunken, Stockholm halvmarathon)
Mån 13/9	18:00	Porsöhallen	R	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 10x400 m med 60 s vila. Vid fotbollsmatch 10x60 s på stig bakom Kanotlubben
Tis 14/9	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Passets innehåll 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 15/9	18:00	Ormberget	I	KM Terräng 5,25 km.
Lör 18/9	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt
Mån 20/9	18:00	Porsöhallen	T	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 6x1000 m med 200 m gå/joggvila. Vid fotbollsmatch 6x1000 m med 120 s vila vid badplats Lulsundskanalen
Tis 21/9	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Passets innehåll 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 22/9	18:00	Ormberget	R/T	6x930 m utförsintervaller med 220 m gåvila uppför. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 25/9	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan. (Tävling Lidingöloppet)
Mån 27/9	18:00	Porsöhallen	T	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen Snabbdistans 5000 m. Vid fotbollsmatch Snabbdistans "Runt Lulsundskanalen"
Tis 28/9	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Passets innehåll 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 29/9	18:00	Ormberget	I	4x1500 m med 3 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 2/10	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt
Mån 4/10	18:00	Porsöhallen	I	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 5x200 m + Testlopp 3000 m. Vid fotbollsmatch 2x2,25 km mjölkuddsberget med 4 min vila.

Tis 5/10	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Passets innehåll bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 20x100 med 100 m gåvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 20x20s med 40 s gåvila runt Mjökuddsberget.
Ons 6/10	18:00	Ormberget	B	3 x ormbergsbacken 1,65 km. 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 9/10	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan. (Tävling Umemaran)