

## Lulekamraterna träningsprogram oktober-december 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 Ormbergsrestaurangen
Arcushallen	Läktaren vid mållinjen i slutet på upploppsranken

### Syfte

<b>E</b>	Lugn distans för att påskynda återhämtning
<b>L</b>	Lång distans för att förbättra uthålligheten.
<b>T</b>	Tröskelträning för att höja mjölksyratröskeln. Inte snabbare än att tempot skulle kunna hållas i tävling under 60 min
<b>I</b>	För att öka maximal syreupptagningsförmåga. Samma fart som vid testlopp på 3000 m
<b>R</b>	För att träna upp snabbhet och löpekonomi
<b>B</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.
<b>10KP</b>	Tävlingsfart på 10 km
<b>MP</b>	Tävlingsfart på marathon

Alla intervall- och snabbdistanspass inleds och avslutas med några kilometers uppvärmning och nedjogg

Datum	Tid	Samling	Syfte	Beskrivning
Mån 27/9	18:00	Porsöhallen	<b>T</b>	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen Snabbdistans 5000 m. Vid fotbollsmatch Snabbdistans "Runt Lulsundskanalen"
Ons 29/9	18:00	Ormberget	<b>T</b>	4x1500 m med 3 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 2/10	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Broarna runt. Kan kortas via cykelväg Björkskataleden eller ökas via Mjölkuddsberget
Mån 4/10	18:00	Porsöhallen	<b>I/R</b>	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 5x200 m + Testlopp 3000 m. Vid fotbollsmatch 2x2,25 km mjölkuddsberget med 4 min vila.

Ons 6/10	18:00	Ormberget	I	3 x ormbergsbacken 1,65 km. 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 9/10	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyn – Hagaviken – Ormberget (Tävling Umemaran)
Mån 11/10	18:00	Porsöhallen	I	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 6 x 800 m med 2 min vila. Alt. sträckan från kanotklubben till cykelvägens början vid Lulsundskanalen. 90 s vila
Ons 13/10	18:00	Ormberget	R	10 x backen på 5,4:an. Gå/joggvila ner
Lör 16/10	15:00	Bowlingkompaniet	L	Långpass Broarna runt följt av bastu, bowling och höstfest med grillbuffé. Även de som inte tänkt delta i höstfesten kan givetvis komma på långpasset och tvärtom.
Mån 18/10	18:00	Porsöhallen	R	10x400 på Skogsvallen eller Alt. 10x400 m på den avspärrade vägen bakom mjölkuddsberget Tempolopp 5,4:an + nedjogg 5,4:an
Ons 20/10	18:00	Ormberget	T	Om Ormberget ej löpbart pga snö 2 varv Björskatarundan 4,25 km. Fri fart varv 2..
Lör 23/10	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyn – Hagaviken – Ormberget
Mån 25/10	18:00	Porsöhallen	I	4 x cykelvägsvarvet runt Porsöhallen/fotbollsplan/frisbeegolfbana. Vila 3 min 6 x 960 m med 2 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Ons 27/10	18:00	Ormberget	I	Om Ormberget ej löpbart 6x1000 vid Lulsundskanalen
Lör 30/10	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt
Mån 1/11	18:00	Porsöhallen	T/I	2 varv Vårloppet-banan, Fri fart varv 2 (4,4 km) 3 x ormbergsbacken 1,65 km. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Ons 3/11	18:00	Ormberget	I/R	Om ej löpbart pga snö 6 x kronan backen istället.
Lör 6/11	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyn – Hagaviken – Ormberget Om det är för blött tar vi Folkerundan
<b>Tis 9/11</b>	18:00	<b>Arcushallen</b>	T	6x1000 m rullande med 62 meter gåvila Om Arcushallen ännu inte öppnat tränar vi ute från Porsöhallen
<b>Tor 11/11</b>	18:00	<b>Arcushallen</b>	I	4x1500 m med 3 min vila Om Arcushallen ännu inte öppnat tränar vi ute från Porsöhallen
Lör 13/11	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt Om det är snö och is tar vi Folkerundan
Tis 16/11	18:00	Arcushallen	I/R	5x200 m + Testlopp 3000 m Om Arcushallen ännu inte öppnat tränar vi ute från Porsöhallen
Tor 18/11	18:00	Arcushallen	T	15x300 m med 54 m gåvila Om Arcushallen ännu inte öppnat tränar vi ute från Porsöhallen
Lör 20/11	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyn – Hagaviken – Ormberget Om det är snö och is tar vi Folkerundan
Tis 23/11	18:00	Arcushallen	R	3x(400+300+200+100 m) med joggvila
Tor 25/11	18:00	Arcushallen	T	6x1000 m rullande med 62 meter gåvila

Lör 27/11	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt Om det är snö och is tar vi Folkerundan
Tis 30/11	18:00	Arcushallen	R/I	3x1000 m med 2 min vila + 10x300 m med gåvila
Tor 2/12	18:00	Arcushallen	R/I	1x4 + 2x3 +3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Lör 4/12	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyn – Hagaviken – Ormberget Om det är snö och is tar vi Folkerundan
Mån 13/12	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats kör vi 15x150 m med gåvila
Tis 7/12	18:00	Arcushallen	T	6x1000 m rullande med 62 meter gåvila
Tor 9/12	18:00	Arcushallen	R	15x300 m med 54 m gåvila
Lör 11/12	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter Alternativ Tävling Skinkloppet
Mån 13/12	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 12x200 m med gåvila
Tis 14/12	18:00	Arcushallen	R	5x200 m följt av <b>Luciasprinten, 1000 m</b> Ökad fart på 200 m intervaller tills målfart på 1000 m nås.
Tor 16/12	18:00	Arcushallen	I+R	2x4 + 2x3 +2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Lör 18/12	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter
Mån 20/12	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 3x(300+200+100) m med gåvila
Tis 21/12	18:00	Arcushallen	<b>10KP</b>	Tempolopp 5000 m
Tor 23/12			E	Egen träning
Lör 25/12	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter
Mån 27/12	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 15x150 m med gåvila Om Arcushallen är stängd utgår träningspasset
Tis 28/12	18:00	Arcushallen	I	6x1000 med 120 s vila Om Arcushallen är stängd blir det distanslöpning från Porsöhallen
Tor 30/12	18:00	Arcushallen	R	12x300 m med gåvila Om Arcushallen är stängd blir det distanslöpning från Porsöhallen
Lör 1/1	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter

## Vilken fart ska man hålla på träningspassen?

För att få ut mesta möjliga träningseffekt med minsta möjliga belastning på kroppen behöver man välja lämplig fart på träningspassen. Det innebär att man väljer fart utifrån sina egna förutsättningar. För att göra det enkelt har vi här sammanställt tabeller för de olika träningsformerna tröskel (T), intervall (I) och upprepningslopp (R). För att hitta rätt rad i tabellerna behöver man veta ungefär hur snabbt man skulle springa en tävling på milen eller 3000 meter om man gör det idag. Vi brukar med jämna mellanrum köra testlopp på 3000 meter som man alltså kan använda för att se hur man ligger till. Kanske har man gått framåt så man kan hoppa upp en rad i tabellen, eller om man har varit borta ett tag kanske man måste börja om på en rad längre ned.

### Träningsform: T - tröskelträning

Tröskelträning bedrivs i långsammare fart än många tror, det är därför ett vanligt misstag att man kör träningen i för hög fart. Farten ska vara ungefär samma som man mäktar med på en tävling över en timme, dvs ca 15 km för den som springer milen på 39 minuter.

Loppen på ett tröskelpass är typiskt längre än 1000 meter, så de kortare distanserna finns med i tabellen för den som vill räkna tid per varv eller km. Farten är samma oavsett längd på loppet. Undantaget är om man springer riktigt långt (längre än 5000 meter, ej representerat i tabellen då det är sällsynt med så långa lopp) då kan man behöva sänka farten något.

Tävlingsfart		T-fart										
10000m	3000m	354m	400m	1000m	1062m	1200m	1408m	1500m	1600m	2000m	3000m	5000m
32:00	08:49	1:11	1:20	3:20	3:33	4:00	4:40	5:00	5:20	06:40	10:00	16:40
33:00	09:05	1:13	1:22	3:26	3:39	4:07	4:48	5:09	5:30	06:52	10:18	17:10
34:00	09:22	1:15	1:25	3:32	3:45	4:14	4:57	5:18	5:39	07:04	10:36	17:40
35:00	09:39	1:17	1:27	3:38	3:52	4:22	5:05	5:27	5:49	07:16	10:54	18:10
36:00	09:55	1:19	1:30	3:44	3:58	4:29	5:14	5:36	5:58	07:28	11:12	18:40
37:00	10:12	1:21	1:32	3:50	4:04	4:36	5:22	5:45	6:08	07:40	11:30	19:09
38:00	10:28	1:23	1:34	3:56	4:10	4:43	5:30	5:54	6:17	07:52	11:47	19:39
39:00	10:45	1:26	1:37	4:02	4:17	4:50	5:38	6:03	6:27	08:03	12:05	20:08
40:00	11:01	1:28	1:39	4:08	4:23	4:57	5:47	6:11	6:36	08:15	12:23	20:38
42:00	11:34	1:32	1:44	4:19	4:35	5:11	6:03	6:29	6:55	08:39	12:58	21:37
44:00	12:07	1:36	1:48	4:31	4:48	5:25	6:19	6:46	7:14	09:02	13:33	22:35
46:00	12:41	1:40	1:53	4:43	5:00	5:39	6:36	7:04	7:32	09:25	14:08	23:33
48:00	13:14	1:44	1:58	4:54	5:12	5:53	6:52	7:21	7:51	09:48	14:43	24:31
50:00	13:47	1:48	2:02	5:06	5:25	6:07	7:08	7:39	8:09	10:11	15:17	25:29

### Träningsform: I – intervallträning

Ideal retning av max syreupptagningsförmåga fås typiskt i tävlingsfart på 3000 meter, men god träningseffekt med mindre belastning uppnås även i strax lägre fart - ungefär tävlingsfart på 5000 meter. Den här tabellen presenterar 5000-metersfarterna. Farten är samma oavsett längd på loppet,

det är vilan som skiljer. Är loppet korta och man vill köra lite hårdare kan man köra i något högre fart än tabellen visar, så länge man inte kör snabbare än sin tävlingsfart på 3000 meter.

Tävlingsfart		I-fart											
10000m	3000m	354m	400m	708m	800m	1000m	1062m	1200m	1408m	1500m	1600m	2000m	3000m
32:00	08:49	1:05	2:27	2:20	2:27	3:03	3:15	3:40	4:18	4:35	4:53	6:07	09:10
33:00	09:05	1:07	2:31	2:24	2:31	3:09	3:21	3:47	4:26	4:43	5:02	6:18	09:26
34:00	09:22	1:09	2:35	2:28	2:35	3:14	3:26	3:53	4:34	4:51	5:11	6:29	09:43
35:00	09:39	1:11	2:40	2:32	2:40	3:20	3:32	4:00	4:41	5:00	5:20	6:39	09:59
36:00	09:55	1:13	2:44	2:36	2:44	3:25	3:38	4:06	4:49	5:08	5:28	6:50	10:15
37:00	10:12	1:15	2:48	2:40	2:48	3:31	3:44	4:13	4:56	5:16	5:37	7:01	10:32
38:00	10:28	1:16	2:53	2:45	2:53	3:36	3:49	4:19	5:04	5:24	5:46	7:12	10:48
39:00	10:45	1:18	2:57	2:49	2:57	3:41	3:55	4:26	5:12	5:32	5:54	7:23	11:04
40:00	11:01	1:20	3:01	2:53	3:01	3:47	4:01	4:32	5:19	5:40	6:03	7:34	11:20
42:00	11:34	1:24	3:10	3:01	3:10	3:58	4:12	4:45	5:35	5:56	6:20	7:55	11:53
44:00	12:07	1:28	3:19	3:09	3:19	4:08	4:24	4:58	5:50	6:12	6:37	8:17	12:25
46:00	12:41	1:32	3:27	3:17	3:27	4:19	4:35	5:11	6:05	6:29	6:54	8:38	12:57
48:00	13:14	1:35	3:36	3:26	3:36	4:30	4:46	5:24	6:20	6:45	7:12	8:59	13:29
50:00	13:47	1:39	3:44	3:34	3:44	4:40	4:58	5:36	6:35	7:01	7:29	9:21	14:01

### Träningsform: R - upprepningslopp

På upprepningsloppet är syftet främst att träna löpspecifik muskulatur genom att springa riktigt fort. Korta lopp och lång vila säkerställer att man kan hålla hög fart utan att bli för störd av mjölksyra. Det vanligaste felet är att man vilar för kort tid och (delvis därför) springer för långsamt. Farten är högre än på intervallträningen. Den här tabellen visar farter som motsvarar tävlingsfart på 1500 meter vilket är lämpligt för långdistanslöpare, men har man talang för kort- eller medeldistanslöpning kan man hålla en ännu högre fart än tabellen visar. Precis som de andra träningsformerna är farten densamma oavsett längd på loppet.

Tävlingsfart		R-fart			
10000 m	3000 m	200 m	300 m	354 m	400 m
32:00	08:49	0:33	0:50	0:59	1:07
33:00	09:05	0:35	0:52	1:01	1:09
34:00	09:22	0:36	0:53	1:03	1:11
35:00	09:39	0:37	0:55	1:05	1:14
36:00	09:55	0:38	0:57	1:07	1:16
37:00	10:12	0:39	0:58	1:09	1:18
38:00	10:28	0:40	1:00	1:11	1:20
39:00	10:45	0:41	1:02	1:13	1:22
40:00	11:01	0:42	1:03	1:15	1:24

42:00	11:34	0:44	1:07	1:19	1:29
44:00	12:07	0:47	1:10	1:22	1:33
46:00	12:41	0:49	1:13	1:26	1:38
48:00	13:14	0:51	1:16	1:30	1:42
50:00	13:47	0:53	1:20	1:34	1:46