

Lulekamraterna träningsprogram januari-mars 2011

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

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 vid 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. Backträning bedrivs framförallt innan tävlingssäsongen.
10KP	Tävlingsfart på 10 km
MP	Tävlingsfart på marathon

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

Datum	Tid	Samling	Syfte	Beskrivning
Mån 20/12	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 3x(300+200+100) m med gånghälsa
Tis 21/12	18:00	Arcushallen	10KP	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
Mån 3/1	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 12x200 m med gåvila
Tis 4/1	18:00	Arcushallen	R+I	5x200 m + Testlopp 3000 m
Tor 6/1			E	Egen träning
Lör 8/1	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 långpass i Arcushallen
Mån 10/1	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 4x(300+200+100) m med gåvila
Tis 11/1	18:00	Arcushallen	I	6x1000 m med 120 s vila
Tor 13/1	18:00	Arcushallen	10kp	Tempolopp 5000
Lör 15/1	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter (Arcusspelen)
Mån 17/1	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 15x150 m med gåvila
Tis 18/1	18:00	Arcushallen	I	4x1500 m med 3 min vila. Sprint på rakorna, lugnt i kurvorna.
Tor 20/1	18:00	Arcushallen	I/R	4x(400+300+200+100 m) med joggvila
Lör 22/1	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter. Om det är kallare än -17 kör vi en-timmes-löpning i Arcushallen.
Mån 24/1	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 12x200 m med gåvila
Tis 25/1	18:00	Arcushallen	T	4x1500 m med 262 meter gåvila ELLER 4x2000 m med 230 meter gåvila.
Tor 27/1	18:00	Arcushallen	I	1x4 + 2x3 +3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Lör 29/1	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 långpass i Arcushallen
Mån 31/1	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 4x(300+200+100) m med gåvila
Tis 1/2	18:00	Arcushallen	10kp	Tempolopp 5000 m
Tor 3/2	18:00	Arcushallen	I+R	3x1000 med 120 s vila + 10x300 med 54 m gåvila

Lör 5/2	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 kör vi en-timmes-löpning i Arcushallen.
Mån 7/2	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 15x150 m med gåvila
Tis 8/2	18:00	Arcushallen	I	8x2 varv med 120 s vila.
Tor 10/2	18:00	Arcushallen	T	6x1000 med 62 m gåvila
Lör 12/2	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 långpass i Arcushallen
Mån 14/2	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 12x200 m med gåvila
Tis 15/2	18:00	Arcushallen	I	2x4 + 2x3 +2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Tor 17/2	18:00	Arcushallen	I/R	5x(400+300+200+100 m) med joggvila
Lör 19/2	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 kör vi en-timmes-löpning i Arcushallen.
Mån 21/2	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 4x(300+200+100) m med gåvila
Tis 22/2	18:00	Arcushallen	10kp	Tempolopp 10000 m. De som tycker det är för långt springer 5000 m.
Tor 24/2	18:00	Arcushallen	I/R	12x400 m
Lör 26/2	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 långpass i Arcushallen
Mån 28/2	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 15x150 m med gåvila
Tis 1/3	18:00	Arcushallen	T	4x1500 m med 262 meter gåvila ELLER 4x2000 m med 230 meter gåvila.
Tor 3/3	18:00	Arcushallen	I+R	3x1000 med 120 s vila + 10x300 med 54 m gåvila
Lör 5/3	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 kör vi en-timmes-löpning i Arcushallen.
Mån 7/3	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 12x200 m med gåvila
Tis 8/3	18:00	Arcushallen	I	4x1500 m med 4 min vila
Tor 10/3	18:00	Arcushallen	T	7x1000 med 62 m gåvila
Lör 12/3	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 långpass i Arcushallen
Mån 14/3	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 4x(300+200+100) m med gåvila
Tis 15/3	18:00	Arcushallen	R+I	5x200 m + 3000 m.eventuellt i form av "pricka-tiden lopp" (uppskatta din tid innan och spring utan klocka, närmast förutspådd tid är bäst)

				Årsmöte
Tor 17/3	18:00	Arcushallen	I	1x4 + 2x3 +3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Lör 19/3	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter (Arcuskampen)
Mån 21/3	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 15x150 m med gåvila
Tis 22/3	18:00	Arcushallen	10kp	Tempolopp 5000 m
Tor 24/3	18:00	Arcushallen	I	2x4 + 2x3 +2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Lör 26/3	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter
Mån 28/3	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 12x200 m med gåvila
Tis 29/3	18:00	Arcushallen	T	4x1500 m med 262 meter gåvila ELLER 4x2000 m med 230 meter gåvila.
Tor 31/3	18:00	Arcushallen	R	15x300 m med 54 m gåvila
Lör 2/4	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter
Mån 4/4	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 4x(300+200+100) m med gåvila
Tis 5/4	18:00	Arcushallen	I+R	3x1000 med 120 s vila + 10x300 med 54 m gåvila
Tor 7/4	18:00	Arcushallen	10kp	Tempolopp 10000 m. De som tycker det är för långt springer 5000 m.
Lör 9/4	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 upprepningsloppen 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
-------	-------	------	------	------	------