

## Lulekamraterna träningsprogram april-juli 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

<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. Aningen långsammare än tävlingsfart på 10 km. 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 Snabbt tempo med bibehållen teknik
<b>B</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.
<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 4/4	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprintträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 4x(300+200+100) m med gåvila
Tis 5/4	18:00	Arcushallen	<b>I+R</b>	3x1000 med 120 s vila + 10x300 med 54 m gåvila
Tor 7/4	18:00	Arcushallen	<b>10kp</b>	Tempolopp 10000 m. De som tycker det är för långt springer 5000 m.
Lör 9/4	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter
Mån 11/4	18:00	<b>Porsöhallen</b>	<b>B</b>	5 x backe uppför Porsöberget med joggvila ned

Tis 12/4	18:00	Arcushallen	R	<b>Sprintträning + löpskolning.</b> Om ingen "sprintledare" finns på plats 15x150 m med gåvila
<b>Ons 13/4</b>	18:00	<b>Ormberget</b>	I	6x1000 med 3 min vila, Björbyrakan
Lör 16/4	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter (Tävling Terräng-SM/VSM)
Mån 18/4	18:00	Porsöhallen	T	Ferruformmilen, fri fart sista 4,4 km.
Tis 19/4	18:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning . Om ingen "sprintledare" finns på 12x200 m med gåvila
Ons 20/4	18:00	Ormberget	B	8 x backe från nedre till övre parkering (500 m). Rullande
Lör 23/4	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter.
Mån 25/4	18:00	Porsöhallen	T	2x4,8 km fri fart 2:a varvet (Vårloppetbanan)
Tis 26/4	18:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning . Om ingen "sprintledare" finns på plats 15x150 m med gåvila
Ons 27/4	18:00	Ormberget	I	8 x 500 m på cykelväg mot Bensbyn. Svag lutning. 2 min vila.
Lör 30/4	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter. Marathonlöpare lägger in 2-5 km i marathonsfart mot slutet av passet
Mån 2/5	18:00	Porsöhallen	T	2x5 km, fri fart 2:a varvet (Porsörundan)
<b>Tis 3/5</b>	<b>18:00</b>	<b>Skogsvallen</b>	R	Sprintträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 15x150 m med joggvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 15x20 s med 60 s joggvila runt Mjölkuddsberget
Ons 4/5	18:00	Ormberget	I	1x1500 + 2x1000 + 4x500 m. Björbyrakan
<b>Lör 7/5</b>		<b>Porsöhallen</b>		<b>Tävling Porsörundan</b>
Mån 9/5	18:00	Porsöhallen	I	8x800 m med 2 min vila. Vid fotbollsmatch 8 x sträckan från kanotklubben till cykelvägens början vid Lulsundskanalen med 90 s vila
Tis 10/5	18:00	Skogsvallen	R	Sprintträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 4x(300+200+100) med gåvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 12x45 s med 60 s gåvila runt Mjölkuddsberget
Ons 11/5	18:00	Ormberget	I	6x960 m med 120 s vila om det är torrt, annars 6x1000 m cykelväg vid badplats Lulsundskanalen.
Lör 14/5	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt (Tävling Vårloppet)
Mån 16/5	18:00	Porsöhallen	R/I	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 5x200 m + Testlopp 3000 m. Vid fotbollsmatch 2x2,25 km mjölkuddsberget.
	18:00	Skogsvallen	R	Sprintträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 15x200 m med 200 m gåvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 15x30 s med 60 s gåvila runt Mjölkuddsberget
Ons 18/5	18:00	Ormberget	R	6x930 m utförsintervaller med 220 m gåvila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 21/5	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan (Tävling Stadsmaran)
Mån 23/5	18:00	Porsöhallen	T	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 6x1000 m med 200 m joggvila. Vid fotbollsmatch 6x1000 cykelväg vid badplats Lulsundskanalen med 60 s vila
	18:00	Skogsvallen	R	Sprintträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 15x150 m med joggvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 15x20 s med 60 s joggvila runt Mjölkuddsberget

Ons 25/5	18:00	Ormberget	<b>T</b>	2x2,6:an 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 28/5	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Broarna runt (Tävlings Stadsmaran)
Mån 30/5	18:00	Porsöhallen	<b>I</b>	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
	18:00	Skogsvallen	<b>R</b>	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 4x(300+200+100) med gåvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 12x45 s med 60 s gåvila runt Mjölkuddsberget
Ons 1/6	18:00	Ormberget	<b>B</b>	6x930 m backe med 220 m gåvila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 4/6	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Bensbyrundan
Mån 6/6	18:00	Porsöhallen	<b>I/R</b>	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
	18:00	Skogsvallen	<b>R</b>	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 15x200 m med 200 m gåvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 15x30 s med 60 s gåvila runt Mjölkuddsberget
Ons 8/6	18:00	Ormberget	<b>I</b>	6x1000 m med 120 s vila. På korsande grusväg (Där Granlunken passerar) Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 11/6	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Broarna runt
Mån 13/6	18:00	Porsöhallen	<b>10kp</b>	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.
	18:00	Skogsvallen	<b>R</b>	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 15x150 m med joggvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 15x20 s med 60 s joggvila runt Mjölkuddsberget
Ons 15/6	18:00	Ormberget	<b>B</b>	10 x backen på 5,4:an + över krönet. Joggvila.
Lör 18/6	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Bensbyrundan
Mån 20/6	18:00	Porsöhallen	<b>R/I</b>	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 5x200 m + Testlopp 3000 m. Vid fotbollsmatch 2x2,25 km mjölkuddsberget
	18:00	Skogsvallen	<b>R</b>	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 4x(300+200+100) med gåvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 12x45 s med 60 s gåvila runt Mjölkuddsberget
Ons 22/6	18:00	Ormberget	<b>I/B</b>	3 x ormbergsbacken 1,65 km. 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 25/6	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Broarna runt
Mån 27/6	18:00	Porsöhallen	<b>I</b>	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.

	18:00	Skogsvallen	<b>R</b>	Sprintränning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 15x200 m med 200 m gåvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 15x30 s med 60 s gåvila runt Mjölkuddsberget
Ons 29/6	18:00	Ormberget	<b>I</b>	6x960 m med 120 s vila.
Lör 2/7	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Bensbyrundan
Mån 4/7	18:00	Porsöhallen	<b>R</b>	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 15x300 m med 100 m gå/joggvila. Vid fotbollsmatch 15x60 s med 60 s vila bakom mjölkuddsberget.
	18:00	Skogsvallen	<b>R</b>	Sprintränning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 15x150 m med joggvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 15x20 s med 60 s joggvila runt Mjölkuddsberget
Ons 6/7	18:00	Ormberget	<b>I</b>	4x1500 m med 3 min vila.
Lör 9/7	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Broarna runt
Mån 11/7	18:00	Porsöhallen	<b>I/R</b>	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.
	18:00	Skogsvallen	<b>R</b>	Sprintränning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 4x(300+200+100) med gåvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 12x45 s med 60 s gåvila runt Mjölkuddsberget
Ons 13/7	18:00	Ormberget	<b>B/T</b>	2 x det sandiga partiet på 10:an som inte ingår i 7,4:an
Lör 16/7	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Bensbyrundan (Tävling Marknadslöpet)
Mån 18/7	18:00	Porsöhallen	<b>I</b>	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen . 12x400 m med 2 min vila. Vid fotbollsmatch 12x400 m bakom mjölkuddsberget.
	18:00	Skogsvallen	<b>R</b>	Sprintränning + löpskolning. Övningar bestäms på plats. Om ingen "sprintledare" på plats löpskolning och 15x200 m med 200 m gåvila. Vid fotbollsmatch spänst i backe samt 15x30 s med 60 s gåvila runt Mjölkuddsberget
Ons 20/7	18:00	Ormberget	<b>T</b>	Snabbdistans 5,4:an. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
<b>Lör 23/7</b>		<b>Junkön</b>		<b>Tävling Laxloppet</b>

## 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	1:20	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	1:22	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	1:25	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	1:27	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	1:30	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	1:32	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	1:34	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	1:37	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	1:39	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	1:44	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	1:48	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	1:53	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	1:58	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	2:02	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