

Lulekamraterna träningsprogram augusti-september 2011

Samling

Porsöhallen	Parkeringen vid fotbollsplanen. 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

Syfte

E	Lugn distans för att påskynda återhämtning
L	Lång distans för att förbättra uthålligheten.
T	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
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 18/7	18:00	Porsöhallen	I	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen . 12x400 m med 2 min vila. Vid fotbollsmatch 12x400 m bakom mjölkuddsberget.
Mån 18/7	18:00	Skogsvallen	R	Sprintträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats.
Ons 20/7	18:00	Ormberget	T	Snabbdistans 5,4:an. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 23/7		Junkön		Tävling Laxloppet
Mån 25/7	18:00	Porsöhallen	T	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.
Mån 25/7	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats.
Ons 27/7	18:00	Ormberget	I	6x960 m. Antingen som sprintstafett 2 och 2 eller med 120 s vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 30/7	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt
Mån 1/8	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.
Mån 1/8	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats.
Ons 3/8	18:00	Ormberget	R	4x400 m lag till Veteran-SM övar växlingar. Utförsintervaller 6x930 m. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 6/8	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan Alternativ Veteran-SM i Skellefteå.
Mån 8/8	18:00	Porsöhallen	10KP	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen Snabbdistans 5000 m. Vid fotbollsmatch Hamnmilen snabbt sista 5 km.
Mån 8/8	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats.
Ons 10/8	18:00	Ormberget	T	2 x det sandiga partiet på 10:an som inte ingår i 7,4:an. 5 min vila.
Lör 13/8	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt
Mån 15/8	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
Mån 15/8	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats.
Ons 17/8	18:00	Ormberget	10KP	Snabbdistans milspåret. Alternativ Hamnmilen.
Lör 20/8	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan
Mån 22/8	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 måste kunna göra 10 st 800 m intervaller på 2 minuter och 55 sekunder med 60 s vila. För att i realiteten klara marathontiden krävs också uthållighetsträning, men Yasso 800 indikerar att tillräcklig snabbhet finns. Vid fotbollsmatch 6x1000 m med 120 s vila vid badplats Lulsundskanalen.
Mån 22/8	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats.
Ons 24/8	18:00	Ormberget	I	Långa intervaller, 2x2,6:an. 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar
Lör 27/8	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt. Deltagare i Lidingöloppet lägger in ett varv runt Mjölkuddsberget i tävlingsfart på slutet.
Mån 29/8	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.
Mån 29/8	18:00	Skogsvallen	R	Sprinträning + löpskolning. Övningar bestäms på plats.
Ons 31/8	18:00	Ormberget	B	10 x backen på 5,4:an. Joggvila. Uppvärmning början på 7,4:an. Nedjogg slutet på 7,4:an.

Lör 3/9	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Granlunkenbanan + anslutning
Mån 5/9	18:00	Porsöhallen	T	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.
Mån 5/9	18:00	Skogsvallen	R	Sprintråning + löpskolning. Övningar bestäms på plats.
Ons 7/9	18:00	Ormberget	I	6 x 1000 m (ca) på Grusväg som "kortsuter" 5,4:an. 2 min vila
Lör 10/9	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt. Deltagare i Lidingöloppet lägger in ett varv runt Mjölkuddsberget i tävlingsfart på slutet. Alternativ Granlunken
Mån 12/9	18:00	Porsöhallen	R	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 10x400 m. Antingen som "sprintstafett" 2 och 2 eller med 60 s vila. Vid fotbollsmatch 10x400 m på stig bakom Kanotklubben
Mån 12/9	18:00	Skogsvallen	R	Sprintråning + löpskolning. Övningar bestäms på plats.
Ons 14/9	18:00	Ormberget	I	Eventuellt Klubbmästerskap terräng 5,2 km.
Lör 17/9	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan Alternativ Stockholm halvmarathon (SM)
Mån 19/9	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
Mån 19/9	18:00	Skogsvallen	R	Sprintråning + löpskolning. Övningar bestäms på plats.
Ons 21/9	18:00	Ormberget	R	Utförsintervaller 6x930 m. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 24/9	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt Deltagare i Umemaran (VSM) lägger in 5 km i marathonfart från Bergnässon. Alternativt Lidingöloppet
Mån 26/9	18:00	Porsöhallen	10KP	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen Snabbdistans 5000 m. Vid fotbollsmatch Snabbdistans "Runt Lulsundskanalen"
Mån 26/9	18:00	Skogsvallen	R	Sprintråning + löpskolning. Övningar bestäms på plats.
Ons 28/9	18:00	Ormberget	I	4x1500 m med 3 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 1/10	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan. Deltagare i Umemaran (VSM) nästa helg kortar av och springer Sinksundet/Björkskatan tillbaka till Porsöhallen.
Mån 3/10	18:00	Porsöhallen	I	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 5x200 m + Testlopp 3000 m. Vid fotbollsmatch 2x2,25 km mjölkuddsberget med 4 min vila
Mån 3/10	18:00	Skogsvallen	R	Sprintråning + löpskolning. Övningar bestäms på plats.
Ons 5/10	18:00	Ormberget	B	3 x orrbergsbacken 1,65 km. 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 8/10	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan Alternativt Umemaran (Veteran-SM)

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