

Lulekamraterna träningsprogram oktober-december 2011

Anläggningar

Porsöhallen	Samling Parkeringen vid fotbollsplanen. Omklädning, dusch och bastu möjligt för 20:-. Medtag isåfall hänglås 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	Samling Vid mållinjen. Ombyte gratis nedgång i trappa mitt i läktaren.. Samling övre parkeringen.
Arcushallen	Omklädning, dusch, bastu samt nyckel till skåp möjligt för 10:- Samling läktaren vid mållinjen i slutet på upploppsakan. Som medlem i Lulekamraterna kostar ett årskort 200:-. Löses av vaktmästare i glasburen efter ingången i hallen. Ta med värdesaker in i hallen pga stöldrisk i omklädningsrummen. Öppettider 28 november 2011 till och med 8 januari 2012 Måndag - torsdag 08.00 - 22.00 Fredag 08.00 - 16.00 Lördag - söndag 08.00 - 16.00 Öppettider 9 januari till och med 24 april 2012 Måndag - fredag 08.00 - 22.00 Lördag - söndag 08.00 - 21.00 Vid röda dagar gäller annat öppethållande. För mer information angående öppettiderna, kontakta vaktmästeriet på tel 45 54 77

Syfte

E	Lugn distans för att påskynda återhämtning
L	Lång distans för att förbättra uthålligheten. Vi tar en vätskepaus var 30:e minut
T	Tröskelträning för att höja mjölksytratröskeln. 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 snabbhetspass inleds och avslutas med några kilometers uppvärmning och nedjogg

Datum	Tid	Samling	Syfte	Beskrivning
Mån 3/10	18:00	Porsöhallen	I/R	Uppvärmning/nedjogg till/från Skogsvallen 5x200 m + Testlopp 3000 m. Vid fotbollsmatch 2x2,25 km mjölkuddsberget med 4 min vila.
Ons 5/10	18:00	Ormberget	I	3 x ormbergsbacken 1,65 km. 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 8/10	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyn – Hagaviken – Ormberget (Tävling VSM, Umemaran)
Mån 10/10	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 12/10	18:00	Ormberget	R	10 x backen på 5,4:an. Gå/joggvila ner
Lör 15/10	15:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt.
Mån 17/10	18:00	Porsöhallen	R	10x400 på Skogsvallen eller Alt. 10x400 m på den avspärrade vägen bakom mjölkuddsberget
Ons 19/10	18:00	Ormberget	T	Tempolopp 5,4:an + nedjogg 5,4:an Om Ormberget ej löpbart pga snö 2 varv Björskatarundan 4,25 km. Fri fart varv 2..
Lör 22/10	15:00?	Ej bestämt	L	Långpass och höstfest. Även de som inte tänkt delta i höstfesten kan givetvis komma på långpasset och tvärtom.
Mån 24/10	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 26/10	18:00	Ormberget	I	Om Ormberget ej löpbart 6x1000 vid Lulsundskanalen
Lör 29/10	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt
Mån 31/10	18:00	Porsöhallen	T/I	2 varv Vårlöpet-banan, Fri fart varv 2 (4,4 km) 3 x ormbergsbacken 1,65 km. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Ons 2/11	18:00	Ormberget	I/R	Om ej löpbart pga snö 6 x kronan backen istället.
Lör 5/11	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyn – Hagaviken – Ormberget Om det är för blött tar vi Folkerundan
Mån 8/11	18:00	Porsöhallen	T	Ferruformmilan, fri fart sista 4,4 km
Ons 10/11	18:00	Ormberget	I	Snabbdistans 5,4:an eller snabbdistans "Hälsans stig", ca 5 km.
Lör 12/11	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt Om det är snö och is tar vi Folkerundan
Osäkert om Arcushallen är öppet för träning. Håll utkik på hemsidan för närmare information				
Mån 14/11	18:00	Arcushallen eller Porsöhallen	I/R	Om Arcushallen 5x200 m + Testlopp 3000 m eller Om Porsöhallen 10x400 m bakom Mjölkuddsberget
Ons 16/11	18:00	Arcushallen eller Ormberget	T	Om Arcushallen - 15x300 m med 54 m gåvila eller Om Ormberget 2x 2,6:an alternativ 2 x Björskatarundan, fri fart varv 2
Lör 19/11	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyn – Hagaviken – Ormberget

Om det är snö och is tar vi Folkerundan				
Mån 21/11	18:00	Arcushallen eller Porsöhallen	R	Om Arcushallen 3x(400+300+200+100 m) med joggvila Om Porsöhallen Ferruformmilan, fri fart sista 4,4 km.
Ons 23/11	18:00	Arcushallen eller Ormberget	T	Om Arcushallen 6x1000 m rullande med 62 meter gåvila Om Ormberget 6 x1000 på grusväg mot discgolfbanan (alternativt 6x1000 vid Lulsundskanalen)
Lör 26/11	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt Om det är snö och is tar vi Folkerundan
Mån 28/11	19:00	Arcushallen	E	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats kör vi 2x300 m + 4 x 200 m + 6x150 m med gåvila
Tis 29/11	18:00	Arcushallen	R/I	3x1000 m med 2 min vila + 10x300 m med gåvila
Tor 1/12	18:00	Arcushallen	I	5x200 m följt av snabbdistans 3000 m
Lör 3/12	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyn – Hagaviken – Ormberget Om det är snö och is tar vi Folkerundan
Mån 5/12	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats kör vi 15x150 m med gåvila
Tis 6/12	18:00	Arcushallen	T	6x1000 m rullande med 62 meter gåvila
Tor 8/12	18:00	Arcushallen	R	15x300 m med 54 m gåvila
Lör 10/12	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter Alternativ Tävling Skinkloppet
Mån 12/12	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 12x200 m med gåvila
Tis 13/12	18:00	Arcushallen	R	5x200 m följt av Luciasprinten, 1000 m. Ökad fart på 200 m intervaller tills målfart på 1000 m nås.
Tor 15/12	18:00	Arcushallen	I+R	2x4 + 2x3 +2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Lör 17/12	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter
Mån 19/12	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 3x(300+200+100) m med gåvila
Tis 20/12	18:00	Arcushallen	10KP	Tempolopp 5000 m
Tor 22/12	18:00	Arcushallen		1x4 + 2x3 +3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Lör 24/12	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter. Tomteluva rekommenderas
Mån 26/12	19:00		E	Egen träning
Tis 27/12	18:00	Arcushallen	I	6x1000 med 120 s vila
Tor 29/12	18:00	Arcushallen	R	12x300 m med gåvila
Lör 31/12	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 mår 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	1:40	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

Träningsform: L – långpass

Springs ca 60 sekunder långsammare än tävlingsfart på milen. Någon gång kan en farthöjning i marathonfart läggas in under slutet av passet. En sådan farthöjning kan vara mellan två till fem kilometer.