

## Lulekamraterna träningsprogram januari-mars 2012

### Anläggningar

Porsöhallen	Samling Parkeringen vid fotbollsplanen. Omklädning, dusch och bastu möjligt för 20:-. Medtag 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. Omklädning, dusch, bastu samt nyckel till skåp möjligt för 10:-
Arcushallen	Samling läktaren vid mållinjen i slutet på upploppsran. Som medlem i Lulekamraterna kostar ett årskort 200:-. Löses av vaktmästare i glasburen vid ingången i hallen. Ta med värdesaker in i hallen pga. stöldrisk i omklädningsrummen. <b>Öppettider 28 november 2011 till och med 8 januari 2012</b> Måndag - torsdag 08.00 - 22.00 Fredag 08.00 - 16.00 Lördag - söndag 08.00 - 16.00 <b>Öppettider 9 januari till och med 24 april 2012</b> 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

<b>E</b>	Lugn distans för att påskynda återhämtning
<b>L</b>	Lång distans för att förbättra uthålligheten. Vi tar en vätskepaus var 30:e minut
<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 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 maraton

Alla snabbhetspass inleds och avslutas med några kilometers uppvärmning och nedjogg

Datum	Tid	Samling	Syfte	Beskrivning
Mån 26/12	19:00		<b>E</b>	Egen träning
Tis 27/12	18:00	Arcushallen	<b>I</b>	6x1000 med 120 s vila
Tor 29/12	18:00	Arcushallen	<b>R</b>	12x300 m med gåvila
Lör 31/1	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter
Mån 2/1	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprintträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 12x200 m med joggvila och 30 sekunder varierade styrkeövningar mellan varje intervall (t.ex. vadtuds, situps och sidoplankan). 4+3+2+1+1+2+3+4 varv. (Vila 180/120/90/60/60/90/120)
Tis 3/1	18:00	Arcushallen	<b>I</b>	4+3+2+1+1+2+3+4 varv. (Vila 180/120/90/60/60/90/120)
Tor 5/1	18:00	?????????	<b>E</b>	Egen träning. Osäkert med öppettider Arcushallen.
Lör 7/1	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter
Mån 9/1	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprintträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 4x(300+200+150) m med gåvila eller lätt joggvila
Tis 10/1	18:00	Arcushallen	<b>I</b>	4x1500 m med 4 min vila. Sprint på rakorna, lugnt i kurvorna.
Tor 12/1	18:00	Arcushallen	<b>10kp</b>	Tempolopp 5000 m
Lör 14/1	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter (Arcusspelen)
Mån 16/1	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprintträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 15x150 m med lätt joggvila
Tis 17/1	18:00	Arcushallen	<b>I</b>	6x1000 m med 120 s vila
Tor 19/1	18:00	Arcushallen	<b>I/R</b>	Supertusingar, 4x(400+300+200+100 m) med joggvila
Lör 21/1	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter. Om det är kallare än -17 kör vi en-timmes-löpning i Arcushallen.
Mån 23/1	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprintträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 3x5x200 m med gåvila
Tis 24/1	18:00	Arcushallen	<b>T+I+R</b>	5x3 varv stegrande fart. Första varvet tröskelfart, andra varvet maximal syreupptagning, tredje varvet sprint. 180 s vila..
Tor 26/1	18:00	Arcushallen	<b>I</b>	1x4 + 2x3 +3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Lör 28/1	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 långpass i Arcushallen
Mån 30/1	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprintträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 4x(300+200+150+100) m med gåvila

Tis 31/1	18:00	Arcushallen	<b>10kp</b>	Tempolopp 10000 m (De som tycker det är för långt kör 5000 m).
Tor 2/2	18:00	Arcushallen	<b>I+R</b>	3x1000 med 120 s vila + 10x300 med 54 m gåvila
Lör 4/2	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 kör vi en-timmes-löpning i Arcushallen.
Mån 6/2	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 15x150 m med gåvila eller lätt joggvila
Tis 7/2	18:00	Arcushallen	<b>I</b>	8x2 varv m med 120 s vila.
Tor 9/2	18:00	Arcushallen	<b>T</b>	6x1000 med 62 m gåvila (Hårdingar kör 8x1000)
Lör 11/2	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 långpass i Arcushallen
Mån 13/2	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 12x200 m med joggvila och 30 sekunder varierade styrkeövningar mellan varje intervall (t.ex. vadtuds, situps och sidoplankan).
Tis 14/2	18:00	Arcushallen	<b>I</b>	2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Tor 16/2	18:00	Arcushallen	<b>I/R</b>	Supertusingar. 5x(400+300+200+100 m) med joggvila
Lör 18/2	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 kör vi en-timmes-löpning i Arcushallen.
Mån 20/2	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 4x(300+200+150) m med gåvila
Tis 21/2	18:00	Arcushallen	<b>T</b>	4x1500 m eller 4x2000 m med gåvila (hårdingar kör 5x2000 m).
Tor 23/2	18:00	Arcushallen	<b>I/R</b>	12x400 m med 60-90 s vila.
Lör 25/2	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 långpass i Arcushallen
Mån 27/2	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 15x150 m med gåvila eller lätt joggvila
Tis 28/2	18:00	Arcushallen	<b>10kp</b>	Tempolopp 5000 m.
Tor 1/3	18:00	Arcushallen	<b>I+R</b>	3x1000 med 120 s vila + 10x300 med 54 m gåvila
Lör 3/3	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter Om det är kallare än -17 kör vi en-timmes-löpning i Arcushallen.
Mån 5/3	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprinträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 12x200 m med joggvila och 30 sekunder varierade styrkeövningar mellan varje intervall (t.ex. vadtuds, situps och sidoplankan).
Tis 6/3	18:00	Arcushallen	<b>I</b>	4x1500 m med 4 min vila
Tor 8/3	18:00	Arcushallen	<b>T</b>	6x1000 med 62 m gåvila (Hårdingar kör 8x1000)
Lör 10/3	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter (Arcuskampen)

Mån 12/3	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprintträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 4x(300+200+150+100) m med gåvila
Tis 13/3	18:00	Arcushallen	<b>R+I</b>	5x200 m + 3000 m (Hårdingar kan köra 2x3000 m)
Tor 15/3	18:00	Arcushallen	<b>I</b>	1x4 + 2x3 +3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Lör 17/3	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter
Mån 19/3	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprintträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 15x150 m med gåvila
Tis 20/3	18:00	Arcushallen	<b>T</b>	4x1500 m ELLER 4x2000 m med gåvila (Hårdingar kör 5x2000)
Tor 22/3	18:00	Arcushallen	<b>I</b>	2x4 + 2x3 +2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Lör 24/3	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter
Mån 26/3	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprintträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 3x5x200 m med gåvila
Tis 27/3	18:00	Arcushallen	<b>10kp</b>	Tempolopp 10000 m (5000 m för den som tycker det är för långt)
Tor 29/3	18:00	Arcushallen	<b>R</b>	15x300 m med 54 m gåvila
Lör 31/3	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter
Mån 2/4	19:00	Arcushallen	<b>R</b>	Sprintträning + löpskolning Om ingen "sprintledare" finns på plats 4x(300+200+150) m med gåvila
Tis 3/4	18:00	Arcushallen	<b>I</b>	4x1500 med med 4 min vila
Tor 5/4	18:00	Porsöhallen	<b>T</b>	Ferruformmilen, snabbdistans sista 4,45 km. (Osäkert med öppettider Arcus)
Lör 7/4	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Folkerundan med varianter

## Vilken fart ska man hålla på träningspassen?

För att få ut mesta möjliga träningsseffekt 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 träningsseffekt 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: 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.

### 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

