

## Lulekamraterna träningsprogram april-juli 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. Det går då att bege sig direkt till Skogsvallen.
Skogsvallen	Samling Vid mållinjen. Ombyte gratis nedgång i trappa mitt i läktaren. Skulle träningen krocka med match på Skogsvallen kan vi istället träna på Mjölkuddsberget eller på närliggande cykelvägar.
Ormberget	Samling övre parkeringen. Omklädning, dusch, bastu samt nyckel till skåp möjligt för 10:-
Arcushallen	Samling läktaren vid mållinjen i slutet på upploppsranken. 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.

**Öppettider 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

<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
<b>B</b>	Snabbt tempo med bibehållen teknik 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 2/4	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 4x(300+200+150) m med gåvila / lätt joggvila
Tis 3/4	18:00	Arcushallen	I	4x1500 med med 4 min vila
Tor 5/4	18:00	Porsöhallen	T	Ferruformmilen, snabbdistans sista 4,45 km
Lör 7/4	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter
Mån 9/4			E	Egen träning
Tis 10/4	18:00	Porsöhallen	I/R	10x500 m raksträcka bakom Mjökuddsberget med 2 min vila
Tor 12/4	18:00	Ormberget	B	8 x backe från nedre till övre parkering (500 m). Rullande
Lör 14/4	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter
Mån 16/4	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 15x150 m med lätt joggvila.
Tis 17/4	18:00	Porsöhallen	T	2x5 km, fri fart 2:a varvet (Provspring Porsörundan)
Tor 19/4	18:00	Ormberget	10kp	6x1000 + med 2 min vila, Nybyggd cykelväg mot Bensbyn. Lätt backe
Lör 21/4		Porsöhallen	10kp	Tävling Porsörundan, 10 km
Mån 23/4	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning. Sista passet i Arcushallen. 4 x 200 + 2x400 + 4 x200 lätt joggvila samt 4 min stävila inför 400:ingar
Tis 24/4	18:00	Porsöhallen	B	6 x backe uppför Porsöberget med joggvila ned
Tor 26/4	18:00	Ormberget	I	4 x1000 + 4 x 500 cykelväg Lulsundskanalen. Vila 180 resp 90 s.
Lör 28/4	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt. Stockholm maraton löpare kör marathonfart från Teatern till Porsöhallen
Mån 30/4	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	R I	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka "Sprintgrupp" 12x200 m. Stävila 2 min "Långdistansgrupp" 5x1200 m. Stävila 3 min Nedjogg till Porsöhallen
Ons 2/5	18:00	Ormberget	B	8 x Backen cykelväg mot Kronan. Rullande joggvila. Om det hunnit torka upp backe i de nya Elitskidspåren istället.
Lör 5/5	10:00	Porsöhallen	L	Gammelstad, Storheden, Notviken + förlängningar för de som vill
Mån 7/5	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	R 10kp	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka "Sprintgrupp" 15x150 m. "Långdistansgrupp" 3-4x2000 m med 90 s vila. Någon sekund långsammare än tävlingsfart på milen. Nedjogg till Porsöhallen
Ons 9/5	18:00	Ormberget	I	6x1000 m med 120 s vila. På korsande grusväg (Draghundsspåret)

Lör 12/5	10:00	Porsöhallen	L	Nedjogg 5,4:an för de som vill. Bensbyn, alternativ tävling Vårlopet
Mån 14/5	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	R I	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka " <b>Sprintgrupp</b> " 3x(400 + 300 + 200 + 100 m) med lätt joggvila samt 3 min ståvila mellan set. " <b>Långdistansgrupp</b> " 5x200 m (joggvila) + 3000 m Nedjogg till Porsöhallen
Ons 16/5	18:00	Ormberget	B	3 x orrbergsbacken 1,65 km. 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 19/5	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt. Stockholm marathonlöpare kör marathontävlingssträcka från Teatern till Porsöhallen.
Mån 21/5	18:00	Porsöhallen// Skogsvallen	R I/R	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka " <b>Sprintgrupp</b> " 12x200 m med 2 min ståvila " <b>Långdistansgrupp</b> " 3 x 2000 m med upplägget 400 m halvfört- 400 m fort- 300 m halvfört- 300 m fort- 200m halvfört – 200m fort – 100m halvfört – 100 m fort. Setvila 3 min Nedjogg till Porsöhallen
Ons 23/5	18:00	Ormberget	R	6x900 m utförsintervaller med 200 m gåvila. Nedjogg 5,4:an för de som önskar.
Lör 26/5	10:00	Porsöhallen	L	Gammelstad, Storheden, Notviken + förlängningar för de som vill, alternativ tävling Stadsmaran
Mån 28/5	18:00	Porsöhallen// Skogsvallen	R 10kp	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka " <b>Sprintgrupp</b> " .10x150 m + 5 x 100 med lätt joggvila/gåvila. " <b>Långdistansgrupp</b> " Snabbdistans 5000 m Nedjogg till Porsöhallen
Ons 30/5	18:00	Ormberget	I	6x960 m med 120 s vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 2/6	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyn, alternativ Stockholm marathon
Mån 4/6	18:00	Porsöhallen// Skogsvallen	R I	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka " <b>Sprintgrupp</b> " 8x200 m + 1 x400 m med 2 min vila " <b>Långdistansgrupp</b> " 1x1600+2x1200+3x800 Ståvila 5/4/3 min Nedjogg till Porsöhallen
Ons 6/6	18:00	Ormberget	T	.2x2,6:an 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 9/6	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt
Mån 11/6	18:00	Porsöhallen// Skogsvallen	R I/R	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka " <b>Sprintgrupp</b> " 4x(300+200+100) med lätt joggvila. " <b>Långdistansgrupp</b> " "Supertusingar" - 5x(400+300+200+100 m). Joggvila 100 m mellan delar. 3 min vila mellan varje

Ons 13/6	18:00	Ormberget	T	Nedjogg till Porsöhallen
Lör 16/6	10:00	Porsöhallen	L	Snabbdistans 5,4:an. Nedjogg 5,4:an för de som vill Gammelstad, Storheden, Notviken + förlängningar för de som vill
Mån 18/6	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	R I	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka "Sprintgrupp" 15x150 m med lätt joggvila. "Långdistansgrupp" 5x200 (joggvila) + 3000 m
Ons 20/6	18:00	Ormberget	B	Nedjogg till Porsöhallen
Lör 23/6	10:00	Porsöhallen	L	10 x backen på 5,4:an + över krönet. Joggvila. Nedjogg slutet av 7,4:an Broarna runt
Mån 25/6	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	R I	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka "Sprintgrupp" 12x200 m med 2 min stävila. "Långdistansgrupp". 2x1200+2x800+4x400. Stävila 3/2/1 min
Ons 27/6	18:00	Ormberget	I	Nedjogg till Porsöhallen
Lör 30/6	10:00	Porsöhallen	L	6x1000 m med 120 s vila. På korsande grusväg (Draghundsspåret) Nedjogg 5,4:an för de som vill. Bensbyn
Mån 2/7	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	R 10 kp	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka "Sprintgrupp" 8x200+ 8x100 m med 2 min stävila respektive gåvila. "Långdistansgrupp" snabbdistans 10000 m. De som tycker det är för långt kör 5000 m
Ons 4/7	18:00	Ormberget	I/B	Nedjogg till Porsöhallen
Lör 7/7	10:00	Porsöhallen	L	3 x ormbergsbacken 1,65 km. 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill. Gammelstad, Storheden, Notviken + förlängningar för de som vill
Mån 9/7	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	R I/R	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka "Sprintgrupp" 3x(400+300+200+100). Lätt joggvila + 3 min stävila mellan set. "Långdistansgrupp" 4x1500 m. Snabbt på rakorna, långsamt i kurvorna. 4 min vila
Ons 11/7	18:00	Ormberget	I	Nedjogg till Porsöhallen
Lör 14/7	10:00	Porsöhallen	L	6x960 m med 120 s vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill. Broarna runt
Mån 16/7	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	R R	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka "Sprintgrupp" 15x150 m med lätt joggvila. "Långdistansgrupp" 15x300 m med 100 m lätt joggvila.

Ons 18/7 <b>Lör 21/7</b>	18:00	Ormberget <b>Junkön</b>	<b>B/T</b> <b>L</b>	Nedjogg till Porsöhallen 2 x det sandiga partiet på 10:an som inte ingår i 7,4:an. Nedjogg slutet av 7,4:an. <b>Laxloppet</b>
Mån 23/7	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>R</b> <b>10kp</b>	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka " <b>Sprintgrupp</b> " 4x(300+200+100m) med lätt joggvila. " <b>Långdistansgrupp</b> " 3-4x2000 m med 90 s vila. Någon sekund långsammare än tävlingsfart på milen Nedjogg till Porsöhallen
Ons 25/7 Lör 28/7	18:00 10:00	Ormberget Porsöhallen	<b>I/R</b> <b>L</b>	4x1500 m med 4 min vila. Gammelstad, Storheden, Notviken + förlängningar för de som vill
Mån 30/7	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>R</b> <b>I</b>	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka " <b>Sprintgrupp</b> " 12x200 m med 2 min ståvila. " <b>Långdistansgrupp</b> " 2x1200 + 4x800 m med 180 respektive 120 s vila Nedjogg till Porsöhallen
Ons 1/8 Lör 4/8	18:00 10:00	Ormberget Porsöhallen	<b>I/T</b> <b>L</b>	Provlöpning alla 4 eller 5 sträckor i Kamratstafetten, antingen 2 och 2 i max-fart eller enskilt i tröskelfart.. Nedjogg 5,4:an för de som vill. Broarna runt

## 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 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 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

