

## Lulekamraterna träningsprogram juni-augusti 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 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 28/5	18:00	Porsöhallen// Skogsvallen	<b>R</b> <b>10kp</b>	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka "Sprintgrupp" .10x150 m + 5 x 100 med lätt joggvila/gåvila. "Långdistansgrupp" Snabbdistans 5000 m Nedjogg till Porsöhallen
Ons 30/5	18:00	Ormberget	<b>I</b>	6x960 m med 120 s vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 2/6	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Bensbyn, alternativ Stockholm marathon
Sön 3/6	10:00	Ormberget	<b>A</b>	Cykel (landsväg)
Mån 4/6	18:00	Porsöhallen// Skogsvallen	<b>R</b> <b>I</b>	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka "Sprintgrupp" 8x200 m + 1 x400 m med 2 min vila "Långdistansgrupp" 1x1600+2x1200+3x800 Ståvila 5/4/3 min Nedjogg till Porsöhallen
Ons 6/6	18:00	Ormberget	<b>T</b>	2x2,6:an 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 9/6	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Broarna runt
Sön 10/6	10:00	Ormberget	<b>A</b>	Cykel (landsväg)
Mån 11/6	18:00	Porsöhallen// Skogsvallen	<b>R</b> <b>I/R</b>	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka "Sprintgrupp" 4x(300+200+100) med med lätt joggvila. "Långdistansgrupp" "Supertusingar" - 5x(400+300+200+100 m). Joggvila 100 m mellan delar. 3 min vila mellan varje Nedjogg till Porsöhallen
Ons 13/6	18:00	Ormberget	<b>T</b>	Snabbdistans 5,4:an. Nedjogg 5,4:an för de som vill
Lör 16/6	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Gammelstad, Storheden, Notviken + förlängningar för de som vill
Sön 17/6	10:00	Ormberget	<b>A</b>	Cykel (landsväg)
Mån 18/6	18:00	Porsöhallen// Skogsvallen	<b>R</b> <b>I</b>	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka "Sprintgrupp" 15x150 m med lätt joggvila. "Långdistansgrupp" 5x200 (joggvila) + 3000 m Nedjogg till Porsöhallen
Ons 20/6	18:00	Ormberget	<b>B</b>	10 x backen på 5,4:an + över krönet. Joggvila. Nedjogg slutet av 7,4:an
Lör 23/6	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Broarna runt
Sön 24/6	10:00	Ormberget	<b>A</b>	Cykel (landsväg)
Mån 25/6	18:00	Porsöhallen// Skogsvallen		Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka

			<b>R</b>	<b>"Sprintgrupp"</b> 12x200 m med 2 min ståvila.
			<b>I</b>	<b>"Långdistansgrupp"</b> . 2x1200+2x800+4x400. Ståvila 3/2/1 min Nedjogg till Porsöhallen
Ons 27/6	18:00	Ormberget	<b>I</b>	6x1000 m med 120 s vila. På korsande grusväg (Draghundsspåret) Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 30/6	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Bensbyn
Sön 1/7	10:00	Ormberget	<b>A</b>	Cykel (landsväg)
Mån 2/7	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen		Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka
			<b>R</b>	<b>"Sprintgrupp"</b> 8x200+ 8x100 m med 2 min ståvila respektive gåvila.
			<b>10 kp</b>	<b>"Långdistansgrupp"</b> snabbdistans 10000 m. De som tycker det är för långt kör 5000 m Nedjogg till Porsöhallen
Ons 4/7	18:00	Ormberget	<b>I/B</b>	3 x orrbergsbacken 1,65 km. 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 7/7	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Gammelstad, Storheden, Notviken + förlängningar för de som vill
Sön 8/7	10:00	Ormberget	<b>A</b>	Cykel (landsväg)
Mån 9/7	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen		Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka
			<b>R</b>	<b>"Sprintgrupp"</b> 3x(400+300+200+100). Lätt joggvila + 3 min ståvila mellan set.
			<b>I/R</b>	<b>"Långdistansgrupp"</b> 4x1500 m. Snabbt på rakorna, långsamt i kurvorna. 4 min vila Nedjogg till Porsöhallen
Ons 11/7	18:00	Ormberget	<b>I</b>	6x960 m med 120 s vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 14/7	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Broarna runt
Sön 15/7	10:00	Ormberget	<b>A</b>	Cykel (landsväg)
Mån 16/7	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen		Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka
			<b>R</b>	<b>"Sprintgrupp"</b> 15x150 m med lätt joggvila.
			<b>R</b>	<b>"Långdistansgrupp"</b> 15x300 m med 100 m lätt joggvila. Nedjogg till Porsöhallen
Ons 18/7	18:00	Ormberget	<b>B/T</b>	2 x det sandiga partiet på 10:an som inte ingår i 7,4:an. Nedjogg slutet av 7,4:an.
<b>Lör 21/7</b>		<b>Junkön</b>	<b>L</b>	<b>Laxloppet</b>
Sön 22/7	10:00	Ormberget	<b>A</b>	Cykel (landsväg)
Mån 23/7	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen		Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka
			<b>R</b>	<b>"Sprintgrupp"</b> 4x(300+200+100m) med lätt joggvila.
			<b>10kp</b>	<b>"Långdistansgrupp"</b> 3-4x2000 m med 90 s vila. Någon sekund långsammare än tävlingsfart på milen

				Nedjogg till Porsöhallen
Ons 25/7	18:00	Ormberget	<b>I/R</b>	4x1500 m med 4 min vila.
Lör 28/7	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Gammelstad, Storheden, Notviken + förlängningar för de som vill
Sön 29/7	10:00	Ormberget	<b>A</b>	Cykel (landsväg)
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
Ons 1/8	18:00	Ormberget	<b>I/T</b>	Nedjogg till Porsöhallen Provlöpning sträckor i Kamratstafetten 1,6+2,6+1,6+2,6 km, antingen 2 och 2 i max-fart eller enskilt i tröskelfart.. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 4/8	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Broarna runt
Sön 5/8	10:00	Ormberget	<b>A</b>	Cykel (landsväg)
Mån 6/8	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>R</b> <b>I/R</b>	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka " <b>Sprintgrupp</b> " 4x(300+200+100) med med lätt joggvila. " <b>Långdistansgrupp</b> " "Supertusingar" - 5x(400+300+200+100 m). Joggvila 100 m mellan delar. 3 min vila mellan varje
Ons 8/8	18:00	Ormberget	<b>B</b>	Nedjogg till Porsöhallen 10 x backen på 5,4:an + över krönet. Joggvila. Nedjogg slutet av 7,4:an
Lör 11/8	10:00	Porsöhallen		Bensbyrundan
Sön 12/8	10:00	Ormberget	<b>A</b>	Cykel (landsväg)
Mån 13/8	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>I</b>	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka " <b>Sprintgrupp</b> " 15x200 m med lätt joggvila. " <b>Långdistansgrupp</b> " 5x200 m + 3000 m.
Ons 15/8	18:00	Ormberget	<b>I</b>	Nedjogg till Porsöhallen 6x1000 m med 120 s vila. På korsande grusväg (Draghundsspåret)
Lör 18/8	10:00	Porsöhallen		Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Sön 19/8	10:00	Ormberget	<b>A</b>	Gammelstad, Storheden, Notviken + förlängningar för de som vill Cykel (landsväg)
Mån 20/8	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>R</b> <b>I/R</b>	Uppvärmning till Skogsvallen Ev. löpskolning + löpstyrka " <b>Sprintgrupp</b> " 5x200 m + 2x400 m + 5x200 m. Joggvila mellan 200 och 4 min ståvila inför varje 400. " <b>Långdistansgrupp</b> " 4x1500 m. Snabbt på rakorna, lugnt i kurvorna. 4 min vila mellan varje
				Nedjogg till Porsöhallen

Ons 22/8	18:00	Ormberget	<b>B/T</b>	2 x det sandiga partiet på 10:an som inte ingår i 7,4:an. Nedjogg slutet av 7,4:an.
Lör 25/8	10:00	Porsöhallen		Granlunkenbanan
Sön 26/8		Ormberget		Kamratstafetten

---

## 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

