

## Lulekamraterna träningsprogram september-oktober 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	Vi tränar i Arcushallen ungefär mellan slutet av november till och med början av april. 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. För 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 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	<b>L</b>	Provspring tävlingsbanan Granlunken
Sön 26/8		Ormberget	<b>I</b>	Kamratstafetten
Mån 27/8	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>R/I</b>	Uppvärmning till Skogsvallen 5x200 m (joggvila) + 3000 m. Nedjogg till Porsöhallen
Ons 29/8	18:00	Ormberget	<b>B/T</b>	3 x ormbergsbacken 1,65 km. 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 1/9	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Bensbyrundan
Mån 3/9	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>I/R</b>	Uppvärmning till Skogsvallen 5x(1000+200 m). <b>30 sekunders vila efter 1000 och 2 min vila efter 200 m.</b> Nedjogg till Porsöhallen
Ons 5/9	18:00	Ormberget	<b>R</b>	6x900 m lätt utförslöpning med 100 m gåvila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 8/9	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Gammelstad, Storheden, Notviken + förlängningar för de som vill. Alternativt tävling Granlunken
Mån 10/9	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>R</b>	Uppvärmning till Skogsvallen 15x300 m med 100 m lätt joggvila. Nedjogg till Porsöhallen
Ons 12/9	18:00	Ormberget	<b>I</b>	Klubbmästerskap 5,2 km
Lör 15/9	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Broarna runt. Deltagare i Lidingöloppet lägger in ett varv runt Mjölkuddsberget i tävlingsfart på slutet.
Mån 17/9	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>T</b>	Uppvärmning till Skogsvallen 3-4x2000 m med 90 s vila. Någon sekund långsammare än tävlingsfart på milen. Nedjogg till Porsöhallen
Ons 19/9	18:00	Ormberget	<b>I</b>	4x1500 m med 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 22/9	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Bensbyrundan
Mån 24/9	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>I/R</b>	Uppvärmning till Skogsvallen 1200 + 800 + 400 + 400 + 800 + 1200 m (3/2/1/1/2/3 min vila) Nedjogg till Porsöhallen
Ons 26/9	18:00	Ormberget	<b>R</b>	6x900 m lätt utförslöpning med 100 m gåvila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 29/9	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Gammelstad, Storheden, Notviken + förlängningar för de som vill. Alternativt tävling Lidingöloppet.
Mån 1/10	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>R</b>	Uppvärmning till Skogsvallen 12x400 m 60-90 s vila. Kan eventuellt köra som stafett parvis.

				Nedjogg till Porsöhallen
Ons 3/10	18:00	Ormberget	<b>T/B</b>	2,6 + 1,6 + 2,6 med 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 6/10	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Bensbyrundan
Mån 8/10	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>10KP</b>	Uppvärmning till Skogsvallen 4x2000 eller 4x1600 i tävlingsfart milen Nedjogg till Porsöhallen
Ons 10/10	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 13/10	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Broarna runt. Alternativt tävling Umemaran
Mån 15/10	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>I</b>	Uppvärmning till Skogsvallen 6x960 m med 120 s vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill. Nedjogg till Porsöhallen
Ons 17/10	18:00	Ormberget	<b>T</b>	Tempolopp 5,4:an + nedjogg 5,4:an
Lör 20/10	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Gammelstad, Storheden, Notviken + förlängningar för de som vill
Mån 22/10	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>I/R</b>	Uppvärmning till Skogsvallen 4x1500 m. Snabbt på rakorna, lugnt i kurvorna. 4 min vila mellan varje Nedjogg till Porsöhallen
Ons 24/10	18:00	Ormberget	<b>B</b>	10 x backen på 5,4:an + över krönet. Joggvila. Nedjogg slutet av 7,4:an
Lör 27/10	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	Bensbyrundan
Mån 29/10	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	<b>I/R</b>	Uppvärmning till Skogsvallen 4x800 m + 4x400 m. 120 s resp 90 s vila Nedjogg till Porsöhallen
Ons 31/10	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 3/11	10:00	Porsöhallen	<b>L</b>	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

