

Lulekamraterna träningsprogram november-december 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

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 mjölksyratröskeln. 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 maraton

Alla snabbhetspass inleds och avslutas med några kilometers uppvärmning och nedjogg

Datum	Tid	Samling	Syfte	Beskrivning
Mån 29/10	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	I/R	Uppvärmning till Skogsvallen 4x800 m + 4x400 m. 120 s resp 90 s vila. Om det är stängt/släckt på Skogsvallen kör vi på 6x800 m på cykelvägen vid kanotklubben Nedjogg till Porsöhallen
Ons 31/10	18:00	Ormberget	I	6x1000 m med 120 s vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 3/11	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt
Mån 5/11	18:00	Porsöhallen	T	Ferruformmilen, fri fart sista 4,45 km.
Tis 6/11 är det Basket i Arcus, därför går vi över till Arcusträningstiderna mitt i veckan!				
Tor 8/11	18:00	Arcushallen	I	6 x 1000 m med 120 s vila.
Lör 10/11	10:00	Porsöhallen	L	Gammelstad
Mån 12/11	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 12x150 m med gåvila med lätt joggvila.
Tis 13/11	18:00	Arcushallen	R/I	5x200 m + 3000 m
Tor 15/11	18:00	Arcushallen	T	3x1000 + 10x300 med gåvila.
Lör 17/11	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyn om snöfritt, annars Folkerundan
Mån 19/11	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 4x(300+200+150) m med gåvila
Tis 20/11	18:00	Arcushallen	I	1x4 + 2x3 + 3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Tor 22/11	18:00	Arcushallen	I/R	12x400 m med 90 s vila.
Lör 24/11	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt om snöfritt, annars Folkerundan
Mån 26/11	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 6x200 + 6x150 m. Lätt Joggvila.
Tis 27/11	18:00	Arcushallen	10KP	5000 m
Tor 29/11	18:00	Arcushallen	I/R	4x(400+300+200+100 m) med joggvila
Lör 1/12	10:00	Porsöhallen	L	Gammelstad om snöfritt, annars Folkerundan
Mån 3/12	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 12x150 med 200 m gåvila
Tis 4/12	18:00	Arcushallen	R/I	5x200 m + 3000 m
Tor 5/12	18:00	Arcushallen	T	12x300 med 54 m gåvila
Lör 8/12	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyn om snöfritt, annars Folkerundan. Alternativ Skinkloppet.
Mån 10/12	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 10 x 200 m
Tis 11/12	18:00	Arcushallen	I/R	4x1000 med 120 s vila + 4x200 m med lätt joggvila.
Tor 13/12	18:00	Arcushallen	R	Luciasprinten. 5x200 + 1000 m.

Lör 15/12	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt om snöfritt, annars Folkerundan
Mån 17/12	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 2x300 m + 4 x 200 m + 6x150 m med gåvila
Tis 18/12	18:00	Porsöhallen	T	Vårlöpet 2x4,4 km. Fri fart varv 2. (Basket i Arcushallen)
Tor 20/12	18:00	Arcushallen	I	4x1500 m. Snabbt på rakorna långsamt i kurvorna. 4 min vila.
Lör 22/12	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan
Mån 24/12				Egen träning
Tis 25/12				Egen träning
Tor 27/12	18:00	Porsöhallen	E	Ferruformmilen. Fri fart sista 4,5 km. (Basket i Arcushallen)
Lör 30/12	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan
Mån 31/12				Egen Träning
Tis 1/1				Egen träning
Tor 3/1	18:00	Arcushallen	I	2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Lör 5/1	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan

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

