

Lulekamraterna träningsprogram januari-mars 2013

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 upploppsakan. Som medlem i Lulekamraterna kostar ett årskort 250:-. Löses av vaktmästare i glasburen vid ingången i hallen. Ta med värdesaker in i hallen pga. stöldrisk i omklädningsrummen. Öppettider 14 november till och med 14 april Måndag - torsdag 08.00 - 22.00 Fredag 08.00 - 20.00 Lördag - söndag 08.00 - 16.00 Vid röda dagar gäller annat öppethållande. För mer 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 31/12			E	Egen träning
Tis 1/1			E	Egen träning
Tor 3/1	18:00	Arcushallen	R	2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv. Vila 180s, 120s, 90s, 60s
Lör 5/1	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter
Mån 7/1	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning 12x200 m med joggvila och 30 sekunder varierade styrkeövningar mellan varje intervall (t.ex. vadstuds, situps och sidoplankan).
Tis 8/1	18:00	Porsöhallen	T	Ferruformmilen, fri fart sista 4,45 km (Basket i Arcushallen)
Tor 10/1	18:00	Arcushallen	I	6x1000 m med 2-3 min vila
Lör 12/1	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter
Mån 14/1	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning 4x(300+200+150) m med gåvila eller lätt joggvila
Tis 15/1	18:00	Arcushallen	I	4x1500 m med 4 min vila. Sprint på rakorna, lugnt i kurvorna.
Tor 17/1	18:00	Arcushallen	I	5x200 m + Tempolopp 3000 m. (Den som hårdatsar kan köra 2x3000 m).
Lör 19/1	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter. Om det är kallare än -17 långpass i Arcushallen
Mån 21/1	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning 6x300 + 6x200 m med gå vila respektive lätt joggvila
Tis 22/1	18:00	Arcushallen	T	4x2000 m med gåvila. Alt 4x1500.
Tor 24/1	18:00	Arcushallen	I/R	Supertusingar, 4x(400+300+200+100 m) med joggvila samt 3 min ståvila mellan varje set.
Lör 26/1	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter. Om det är kallare än -17 kör vi en-timmes-löpning i Arcushallen.
Mån 28/1	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning 3x5x200 med tempovariationer accelerationer blandat med flytfart. Gåvila.
Tis 29/1	18:00	Arcushallen	T+I+R	5x3 varv stegrande fart. Första varvet tröskelfart, andra varvet maximal syreupptagning, tredje varvet sprint. 180 s vila..
Tor 31/1	18:00	Arcushallen	I	1x4 + 2x3 +3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Lör 2/2	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter. Om det är kallare än -17 långpass i Arcushallen
Mån 4/2	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning 4x(300+200+150+100) m med gåvila
Tis 5/2	18:00	Porsöhallen	T	Vårlöpet 2x4,4 km. Fri fart andra varvet. (Basket i Arcushallen)
Tor 7/2	18:00	Arcushallen	I+R	3x1000 med 120 s vila + 10x300 med 54 m gåvila

Lör 9/2	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter. Om det är kallare än -17 kör vi en-timmes-löpning i Arcushallen.
Mån 11/2	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning 12x200 m med joggvila och 30 sekunder varierade styrkeövningar mellan varje intervall (t.ex. vadstuds, situps och sidoplankan).
Tis 12/2	18:00	Porsöhallen	T	Ferruformmilan, fri fart sista 4,45 km. (Basket i Arcushallen)
Tor 14/2	18:00	Arcushallen	I	5x200 + 3000 m. (Den som hårdatsar kan köra 2x3000 m).
Lör 16/2	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter. Om det är kallare än -17 långpass i Arcushallen
Mån 18/2	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning 4x300 + 6x200 + 4x150 m med gåvila respektive lätt joggvila
Tis 19/2	18:00	Porsöhallen	B	6x backe Porsöberget (Basket i Arcushallen)
Tor 21/2	18:00	Arcushallen	I/R	Supertusingar, 4x(400+300+200+100 m) med joggvila samt 3 min ståvila mellan varje set.
Lör 23/2	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter. Om det är kallare än -17 kör vi en-timmes-löpning i Arcushallen.
Mån 25/2	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning 4x(300+200+150) m med gåvila
Tis 26/2	18:00	Porsöhallen	T	6x1000 m vid Lulsundet. (Basket i Arcushallen)
Tor 28/2	18:00	Arcushallen	I/R	12x400 m med 60-90 s vila.
Lör 2/3	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter. Om det är kallare än -17 långpass i Arcushallen
Mån 4/3	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning 15x150 m med lätt joggvila
Tis 5/3	18:00	Arcushallen	10kp	Tempolopp 5000 m.
Tor 7/3	18:00	Arcushallen	I+R	8x800 med 2-3 min vila
Lör 9/3	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter. Om det är kallare än -17 kör vi en-timmes-löpning i Arcushallen.
Mån 11/3	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning 12x200 m med joggvila och 30 sekunder varierade styrkeövningar mellan varje intervall (t.ex. vadstuds, situps och sidoplankan).
Tis 12/3	18:00	Arcushallen	I	1x4 + 2x3 + 3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Tor 14/3	18:00	Arcushallen	T	6x1000 med 62 m gåvila (Hårdatsande kan köra 8x1000)
Lör 16/3	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter.
Mån 18/3	19:00	Arcushallen	R	Sprinträning + löpskolning

				4x(300+200+150+100) m med gåvila
Tis 19/3	18:00	Arcushallen	T	4x1500 m eller 4x2000 m med kort gåvila (hårdsatsande kan köra 5x2000 m).
Tor 21/3	18:00	Arcushallen	I	5x200 m + 1 engelsk mile (ev. i form av pricka-tiden-lopp) + Årsmöte
Lör 23/3	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter.
<hr/>				
Mån 25/3	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 3x5x200 m med gåvila
Tis 26/3	18:00	Arcushallen	10kp	Tempolopp 10000 m (5000 m för den som tycker det är för långt)
Tor 28/3	18:00	Arcushallen	I/R	15x300 m med 54 m gåvila om det är ordinarie öppettider på Skärtorsdagen, annars 6x backe Porsöberget. Dubbelkolla innan träning!
Lör 30/3	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter.
<hr/>				
Mån 1/4			E	Egen träning
Tis 2/4	18:00	Arcushallen	I/R	4x1500 med med 4 min vila. Snabbt på rakorna, lugnare i kurvorna.
Tor 4/4	18:00	Arcushallen	I	4+3+2+1+1+2+3+4 varv. (Vila 180/120/90/60/60/90/120)
Lör 6/4	10:00	Porsöhallen	L	Folkerundan med varianter
<hr/>				
Mån 8/4	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 5x200 + 2x400 + 5x200. Gåvila mellan 200:ingar 4 min vila inför 400:ingar.
Tis 9/4	18:00	Porsöhallen	T	Porsörundan 2x5,0 km. Fri fart varv 2.
Tor 11/4	18:00	Porsöhallen	T	5x cykelvägsvarv runt Porsöhallen.
Lör 13/4	10:00	Porsöhallen	L	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

