

Lulekamraterna träningsprogram april-juli 2013

Datum	Tid	Samling	Syfte	Beskrivning
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.
Sön 14/4	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 15/4	18:00	Porsöhallen	B	8 x 400 m backe Porsöberget.
Ons 17/4	18:00	Ormberget	I	2x1500 + 2x1000 +2x500 Bensbyvägen. Vila 4, 3, 2 min.
Lör 20/4	18:00	Porsöhallen	L	Broarna runt
Sön 21/4	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 22/4	18:00	Porsöhallen	I/R	10x500 m raksträcka bakom Mjölkuddsberget med 2 min vila.
Ons 24/4	18:00	Ormberget	10kp	6x1000 lätt backe + med 2 min vila, nybyggd cykelväg mot Bensbyn.
Lör 27/4				Porsörundan
Sön 28/4	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 90 min
Mån 29/4	18:00	Porsöhallen	T	Vårlöpet 2x4,4 km. Fri fart varv 2.
Ons 1/5	18:00	Ormberget	B	8 x backe från nedre till övre parkering (500 m) med joggvila.
Lör 4/5	10:00	Porsöhallen	L	Gammelstad, Notviken
Sön 5/5	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 6/5	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	10kp	Uppvärmning till Skogsvallen Långdistansgrupp 3-4x2000 m med 90 s vila. Någon sekund långsammare än tävlingsfart på milen. Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Ons 8/5	18:00	Ormberget	I	6x1000 m med 3 min vila. Plats beroende på var det är torrt.
Lör 11/5	10:00	Porsöhallen	L	Mjölkuddsberget, Hälsans Stig, Kronan, Ormberget, Sinksundet, Björkskatan Alt. tävling Vårlöpet
Sön 12/5	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 13/5	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	I	Uppvärmning till Skogsvallen Långdistansgrupp 5x200 m (joggvila) + 3000 m Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen

Ons 15/5	18:00	Ormberget	B	10x backen på 5,4:an.
Lör 18/5	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt. Stockholm marathonlöpare kan lägga in 4-5 km i marathontakt efter Bergnäbron Alt. tävling Älvsbyn runt.
Sön 19/5	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 20/5	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	I	Uppvärmning till Skogsvallen Långdistansgrupp. 2x1200+2x800+4x400. Ståvila 3/2/1 min Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Ons 22/5	18:00	Ormberget	R	6x920 m utförsintervaller vid gamla skyttebanan. Gåvila uppför.
Lör 25/5	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan Alt. tävling Stadsmaran
Sön 26/5	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 27/5	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	R	Uppvärmning till Skogsvallen Långdistansgrupp 15x300 m med 100 m lätt joggvila. Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Ons 29/5	18:00	Ormberget	I	6x960 m med 2-3 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill. Stockholm marathonlöpare endast lätt distanspass
Lör 1/6	10:00	Porsöhallen	L	Gammelstad, Notviken Alt. Stockholm maraton
Sön 2/6	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h
Mån 3/6		Hälsans hus	I	Funktionärer Våruset
Ons 5/6	18:00	Ormberget	I	4x1500 m med 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 8/6	10:00	Porsöhallen	L	Mjölkuddsberget, Hälsans Stig, Kronan, Ormberget, Sinksundet, Björkskatan
Sön 9/6	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 10/6	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	I	Uppvärmning till Skogsvallen Långdistansgrupp 1x1600+2x1200+3x800 Ståvila 5/4/3 min Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Ons 12/6	18:00	Ormberget	T	2x2,6:an 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 15/6	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt
Sön 16/6	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 17/6	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	I/R	Uppvärmning till Skogsvallen Långdistansgrupp "Supertusingar" - 5x(400+300+200+100 m). Joggvila 100 m mellan delar. 3

				min vila mellan varje 1000 m. Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Ons 19/6	18:00	Ormberget	I	6x1000 m på draghundsspåret. Nedjogg runt 5,4:an för de som vill.
Lör 22/6	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan
Sön 23/6	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h. Alt. tävling Morjärvsterrängen
Mån 24/6	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	10kp	Uppvärmning till Skogsvallen Långdistansgrupp 3-4x2000 m med 90 s vila. Någon sekund långsammare än tävlingsfart på milen Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Ons 26/6	18:00	Ormberget	B	10 x backen på 5,4:an + över krönet. Joggvila. Nedjogg slutet av 7,4:an
Lör 29/6	10:00	Porsöhallen	L	Gammelstad, Notviken
Sön 30/6	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 1/7	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	I	Uppvärmning till Skogsvallen Långdistansgrupp 10x400 med 90 s vila. Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Ons 3/7	18:00	Ormberget	T/B	1,7 + 2,6 + 1,7 km. Vila 4/5/4 min. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 6/7	10:00	Porsöhallen	L	Mjölkuddsberget, Hälsans Stig, Kronan, Ormberget, Sinksundet, Björkskatan
Sön 7/7	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 8/7	18:00	Porsöhallen	10kp	Uppvärmning till Skogsvallen Långdistansgrupp snabbdistans 10000 m. De som tycker det är för långt kör 5000 m Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Ons 10/7	18:00	Ormberget	I	6x960 m med 2-3 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 13/7	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt
Sön 14/7	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 15/7	18:00	Porsöhallen	R	Uppvärmning till Skogsvallen 15x300 m med 100 m lätt joggvila. Nedjogg till Porsöhallen
Ons 17/7	18:00	Ormberget	I	4x1500 m. med 4 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 20/7	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan Alt. tävling Marknadslöpet

Sön 21/7	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 22/7	18:00	Porsöhallen	R/I	Uppvärmning till Skogsvallen 5x200 m + 3000 m. Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Ons 24/7	18:00	Ormberget	T	2 x det sandiga partiet på 10:an som inte ingår i 7,4:an. Nedjogg slutet av 7,4:an.
Lör 27/7				Laxloppet
Sön 28/7	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Alt tävling VSM Marathon Landsvägscykel ca 2h.

Anläggningar och teckenförklaringar

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	Samling Vid mållinjen. Ombyte gratis nedgång i trappa mitt i läktaren. Skulle det vara fotbollsmatch kör vi intervaller på Mjölkuddsberget eller vid Lulsundskanalen istället.
Ormberget	Samling övre parkeringen. Omklädning, dusch, bastu samt nyckel till skåp möjligt för 10:-
Avfart Bensbyvägen mot Ormberget Arcushallen	Vid cykelpass samlas vi där man svänger av från Bensbyvägen upp mot Ormberget. Observera att cykelpassen ställs in vid regnväder. 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 mjölksytratröskeln. 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
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.
10KP	Tävlingsfart på 10 km
MP	Tävlingsfart på maraton Alla snabbhetspass inleds och avslutas med några kilometers uppvärmning och nedjogg

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: 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: 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 mår 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 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: 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