

Lulekamraterna träningsprogram augusti-september 2013

Datum	Tid	Samling	Syfte	Beskrivning
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 Alt tävling VSM Marathon
Sön 28/7	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 29/7	18:00	Porsöhallen	I	Uppvärmning till Skogsvallen 8x800 m. 2 min vila. Nedjogg till Porsöhallen
Ons 31/7	18:00	Ormberget	I	6x960 m med 2-3 min vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 3/8	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt.
Sön 4/8	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 5/8	18:00	Porsöhallen	I/R	Uppvärmning till Skogsvallen 5x(1000+200 m). 30 sekunders vila efter 1000 och 2 min vila efter 200 m. Nedjogg till Porsöhallen
On 7/8	18:00	Ormberget	B	10 x backen på 5,4:an + över krönet. Joggvila. Nedjogg slutet av 7,4:an

Lör 10/8	10:00	Porsöhallen	L	Gammelstad, Notviken. Alt. Terräng-DM
Sön 11/8	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 12/8	18:00	Porsöhallen	I	Uppvärmning till Skogsvallen 1x1600 + 2x1200 + 3x800. Vila 4/3/2 min. Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Ons 14/8	18:00	Ormberget	I	6x1000 m på draghundsspåret. Vila 3 min. Nedjogg runt 5,4:an för de som vill. Alt. tävling Hamnmilen
Lör 17/8	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan / Granlunksbanan
Sön 18/8	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 19/8	18:00	Porsöhallen	I	Uppvärmning till Skogsvallen 8x800 m vila 2 min. Nedjogg till Porsöhallen
Ons 21/8	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 24/8	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt.
Sön 25/8				Kamratstafetten
Mån 26/8	18:00	Porsöhallen		Uppvärmning till Skogsvallen 2x800 + 4 x400 + 6x200. Vila 120/90/45 s Nedjogg till Porsöhallen
Ons 28/8	18:00	Ormberget	T	Tempolopp 5,4:an + nedjogg 5,4:an
Lör 31/8	10:00	Porsöhallen	L	Gammelstad, Notviken. alt. Terräng-DM
Sön 1/9	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.

Mån 2/9	18:00	Porsöhallen	I/R	Uppvärmning till Skogsvallen 4x1500 m. acceleration ut på varje raksträcka, flyt genom kurvorna. Nedjogg till Porsöhallen
Ons 4/9	18:00	Ormberget	R	6x920 m utförsintervaller vid gamla skyttebanan. Gåvila uppför. Hitta flytet inför Granlunken.
Lör 7/9	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan, alt tävling Granlunken.
Sön 8/9	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 9/9	18:00	Porsöhallen	R	Uppvärmning till Skogsvallen 15x300 m med 100 m lätt joggvila. Nedjogg till Porsöhallen
Ons 11/9	18:00	Ormberget	I	KM terräng 5,2 km + medlemsmöte
Lör 14/9	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt.
Sön 15/9	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.
Mån 16/9	18:00	Porsöhallen	10 kp	Uppvärmning till Skogsvallen 3-4x2000 m med 90 s vila. Tävlingsfart på milen Nedjogg till Porsöhallen
Ons 18/9	18:00	Ormberget	B/I/R	Två varv Elitspåret, första varvet uppvärmning, andra varvet snabbdistans. Nedjogg 5,4:an för de som vill. Sista backträningen inför Lidingöloppet.
Lör 21/9	10:00	Porsöhallen	L	Gammelstad, Notviken
Sön 22/9	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.om vädret tillåter
Mån 23/9	18:00	Porsöhallen	T/I/R	Uppvärmning till Skogsvallen 2000 + 1600 + 1200 + 800 + 400. Vila 5/4/3/2 min Nedjogg till Porsöhallen
Ons 25/9	18:00	Ormberget	R	6x920 m utförsintervaller vid gamla skyttebanan. Gåvila uppför. Hitta flytet inför Lidingöloppet.
Lör 28/9	10:00	Porsöhallen	L	Bensbyrundan Alt. tävling Lidingöloppet
Sön 29/9	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel ca 2h.om vädret tillåter
Mån 1/10	18:00	Porsöhallen	10 kp	Uppvärmning till Skogsvallen 5000 m. Tävlingsfart på milen Nedjogg till Porsöhallen
Ons 2/10	18:00	Ormberget	I	6x1000 m på draghundsspåret. Vila 3 min. Nedjogg runt 5,4:an för de som vill.
Lör 5/10	10:00	Porsöhallen	L	Broarna runt.

Mån 7/10	18:00	Porsöhallen	I	Alt. tävling Lidingöloppet Uppvärmning till Skogsvallen 2 x 1000 + 2 x 800 + 2 x 600 + 2 x 400 + 2 x 200. Vila 180/120/90/60/60 s Nedjogg till Porsöhallen
Ons 9/10	18:00	Ormberget	T/B	1,7+2,6+1,7. Nedjogg 5,4:an
Lör 12/10	10:00	Porsöhallen	L	Gammelstad, Notviken Alt. tävling Umemarån

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. Normala öppettider (ca mitten av november-mitten av 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 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: 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 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: 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