

Lulekamraterna träningsprogram oktober-december 2013

Datum	Tid	Samling	Syfte	Beskrivning
Mån 1/10	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	10 kp	Uppvärmning till Skogsvallen 5000 m. Tävlingsfart på milen.
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	Långpass Broarna runt
Mån 7/10	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	I	Uppvärmning till Skogsvallen 2x1000 + 2x800 + 2x600 + 2x400 + 2x200. 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	Långpass Gammelstad, Notviken. Alt. tävling Umemaran
Mån 14/10	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	I/R	Uppvärmning till Skogsvallen 5x(1000+200 m). 30 sekunders vila efter 1000 och 2 min vila efter 200 m. Om Det är stängt/släckt kör vi 5x1000 vid Lulsundet.
Ons 16/10	18:00	Ormberget	I	6x960 m med 120 s vila. Nedjogg 5,4:an
Lör 19/10		Hälsans hus	L	Långpass före höstfest. Tid meddelas senare..
Mån 21/10	18:00	Porsöhallen/ Skogsvallen	I/R	1x1000 + 2x800 + 3x600 + 4x400. Vila 180s/120s/90s/60s Om det är stängt/släckt på Skogsvallen kör vi 12x400 bakom Mjölkuddsberget.
Ons 23/10	18:00	Ormberget	B	5x900 m backe med 200 m gåvila (vid gamla Skjutbanan).
Lör 26/10	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan
Mån 28/10	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
Ons 30/10	18:00	Ormberget	I	6x1000 m med 120 s vila. Nedjogg 5,4:an för de som vill.
Lör 2/11	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Gammelstad, Notviken
Mån 4/11	18:00	Porsöhallen	10 kp	Uppvärmning till Skogsvallen 3x2000 med 3 min vila. Om det är stängt/släckt på Skogsvallen kör vi på 3 x Mjölkuddsberget
Ons 6/11	18:00	Ormberget	B	10 x backen på 5,4:an + över krönet. Joggvila. Nedjogg slutet av 7,4:an
Lör 9/11	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt.
Mån 11/11	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 12x150 m med lätt joggvila.
Tis 11/11	18:00	Arcushallen	I/R	3x1000 + 10x300 m. Vila 2 min resp gåvila.
Tor 14/11	18:00	Arcushallen	R/I	5x200 m + 3000 m
Lör 16/11	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan
Mån 18/11	19:00		R	Sprintträning + löpskolning 4x(300+200+150) m med gåvila
Tis 19/11	18:00	Arcushallen	I	4+3+2+1+1+2+3+4 varv. (Vila 180/120/90/60/60/90/120)
Tor 21/11	18:00	Arcushallen	R	12x400 m. Vila 60-90 s.

Lör 23/11	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Gammelstad, Notviken
Mån 25/11	19:00	Arcushallen	R	Sprintråning + löpskolning. 6x200 + 6x150 m. Lätt Joggvila.
Tis 26/11	18:00	Arcushallen	10 kp	4x2000 m med gåvila
Tor 28/11	18:00	Arcushallen	R	15x300 m med 54 m gåvila
Lör 30/11	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt om snöfritt, annars Folkerundan. Skidor (vid snötillgång)
Sön 1/12	09:00	Ormberget	R	Sprintråning + löpskolning 12x200 m med joggvila och 60 sekunder varierade styrkeövningar mellan intervaller (t.ex. vadtuds, situps och sidoplankan).
Mån 2/12	19:00	Arcushallen	T	Tempolopp 5000 m.
Tis 3/12	18:00	Arcushallen	I/R	1x4 + 2x3 +3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Tor 5/12	18:00	Arcushallen	L	Långpass Bensbyrundan om snöfritt, annars Folkerundan Skidor (vid snötillgång)
Lör 7/12	10:00	Porsöhallen	R	Sprintråning + löpskolning. 12x150 med 200 m gåvila
Sön 8/12	09:00	Ormberget	I/R	4x(400+300+200+100 m) med joggvila, eller Luciasprinten 5x200 m + 1000 m. Dag för Luciasprinten (tisdag eller torsdag meddelas senare)
Mån 9/12	19:00	Arcushallen	I/R	4x(400+300+200+100 m) med joggvila, eller Luciasprinten 5x200 m + 1000 m.
Tis 10/12	18:00	Arcushallen	L	Långpass Folkerundan med varianter. Alt. tävling Skinkloppet. Skidor (vid snötillgång)
Tor 12/12	18:00	Arcushallen	R	Sprintråning + löpskolning 2x300 m + 4 x 200 m + 6x150 m med gå-/joggvila
Lör 14/12	10:00	Porsöhallen	I/R	4x1000 med 120 s vila + 6x200 m med lätt joggvila.
Sön 15/12	09:00	Ormberget	I	4x1500 m. Snabbt på rakorna långsamt i kurvorna. 4 min vila.
Mån 16/12	19:00	Arcushallen	L	Långpass Folkerundan med varianter. Skidor (vid snötillgång)
Tis 17/12	18:00	Arcushallen	R	Sprintråning + löpskolning 6x200 + 6x150 m. Lätt Joggvila. Reservation för att Arcushallen ev. stänger tidigare
Tor 19/12	18:00	Arcushallen	L	Långpass Folkerundan med varianter. Skidor
Lör 21/12	10:00	Porsöhallen	R	Sprintråning + löpskolning. 4x(300+200+150) m med gå/joggvila
Sön 22/12	09:00	Ormberget	I	2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Mån 23/12	19:00	Arcushallen	L	Långpass Folkerundan med varianter. Skidor
Tis 24/12		Egen träning		
Tor 26/12		Egen träning		
Lör 28/12	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter. Skidor
Sön 29/12	09:00	Ormberget	R	Sprintråning + löpskolning. 4x(300+200+150) m med gå/joggvila
Mån 30/12	19:00	Arcushallen	I	2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Tis 31/12		Egen träning		
Tor 2/1	18:00	Arcushallen	L	Långpass Folkerundan med varianter. Skidor
Lör 4/1	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter. Skidor
Sön 5/1	09:00	Ormberget	L	Långpass Folkerundan med varianter. Skidor

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 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