

Lulekamraternas träningsprogram januari-mars 2014

Datum	Tid	Samling	Syfte	Beskrivning
Mån 30/12	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning. 4x(300+200+150) m med gå/joggvila
Tis 31/12		Egen träning		
Tor 2/1	18:00	Arcushallen	I	2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Lör 4/1	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Sön 5/1	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 6/1		Egen träning		
Tis 7/1	18:00	Arcushallen	R/I	5x200 m + 3000 m
Tis 7/1	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Tor 9/1	18:00	Arcushallen	R	15x300 m med 54 m gåvila
Lör 11/1	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Sön 12/1	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 13/1	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 2x300 m + 4 x 200 m + 6x150 m med gå-/joggvila
Tis 14/1	18:00	Arcushallen	10 kp	4x2000 m med gåvila
Tis 14/1	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Tor 16/1	18:00	Arcushallen	R	12x400 m. Vila 60-90 s.
Lör 18/1	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Sön 19/1	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 20/1	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 6x200 + 6x150 m. Lätt Joggvila.
Tis 21/1	18:00	Arcushallen	I	4+3+2+1+1+2+3+4 varv. (Vila 180/120/90/60/60/90/120)
Tis 21/1	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Tor 23/1	18:00	Arcushallen	10 kp	5000 m
Lör 25/1	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Sön 26/1	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 27/1	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 12x200 m med joggvila och 60 sekunder varierade styrkeövningar mellan intervaller (t.ex. vadstuds, situps och sidoplankan).
Tis 28/1	18:00	Arcushallen	I/R	3x1000 + 10x300 m. Vila 2 min resp gåvila.
Tis 28/1	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Tor 30/1	18:00	Arcushallen	10 kp	4x2000 m med gåvila
Fre 31/1	???	Arcushallen	T	Triathlonpass med cykel + löpning. Bokningsavgift helhall delas på deltagare, cirka 100 kronor per person. Se Facebook-grupp "Luleå triathlon" för mer information.

Lör 1/2	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Sön 2/2	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 3/2	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 4x(300+200+150) m med gåvila
Tis 4/2	18:00	Arcushallen	I/R	1x4 + 2x3 +3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Tis 4/2	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Tor 6/2	18:00	Arcushallen	I/R	4x1000 med 120 s vila + 6x200 m med lätt joggvila.
Lör 8/2	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Sön 9/2	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 10/2	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 2x300 m + 4 x 200 m + 6x150 m med gå-/joggvila
Tis 11/2	18:00	Arcushallen	10 kp	5000 m.
Tis 11/2	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Tor 13/2	18:00	Arcushallen	R	12x400 m. Vila 60-90 s.
Lör 15/2	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Sön 16/2	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 17/2	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 6x200 + 6x150 m. Lätt Joggvila.
Tis 18/2	18:00	Arcushallen	I/R	3x1000 + 10x300 m. Vila 2 min resp gåvila.
Tis 18/2	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Tor 20/2	18:00	Arcushallen	R/I	5x200 m + 3000 m
Lör 22/2	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Sön 23/2	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 24/2	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 12x200 m med joggvila och 60 sekunder varierade styrkeövningar mellan intervaller (t.ex. vadstuds, situps och sidoplankan)
Tis 25/2	18:00	Arcushallen	I/R	1x4 + 2x3 +3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s
Tis 25/2	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Tor 27/2	18:00	Arcushallen	R	15x300 m med 54 m gåvila
Lör 1/3	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Sön 2/3	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 3/3	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning 4x(300+200+150) m med gåvila
Tis 4/3	18:00	Arcushallen	I/R	4x1500 m. Snabbt på rakorna, lugnt i kurvorna
Tis 4/3	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Tor 6/3	18:00	Arcushallen	I/R	4x(400+300+200+100 m) med joggvila

Lör 8/3	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Sön 9/3	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 10/3	19:00	Arcushallen	R	Sprintråning + löpskolning 2x300 m + 4 x 200 m + 6x150 m med gå-/joggvila
Tis 11/3	18:00	Arcushallen	I	4+3+2+1+1+2+3+4 varv. (Vila 180/120/90/60/60/90/120)
Tis 11/3	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionstråning 6-10 km
Tor 13/3	18:00	Arcushallen	T	Snabbdistans 10000 m. Spring 5000 om du tycker det är för långt!
Lör 15/3	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Sön 16/3	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 17/3	19:00	Arcushallen	R	Sprintråning + löpskolning. 3x5x150 med 200 m lätt joggvila
Tis 18/3	18:00	Arcushallen	I/R	3x1000 + 10x300 m. Vila 2 min resp gåvila.
Tis 18/3	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionstråning 6-10 km
Tor 20/3	18:00	Arcushallen	R/I	5x200 m + 3000 m
Lör 22/3	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Sön 23/3	09:00	Ormberget		Skidor
Mån 24/3	19:00	Arcushallen	R	Sprintråning + löpskolning 2x(5x200 + 1x400). Lätt Joggvila
Tis 25/3	18:00	Arcushallen	10 kp	4x2000 m med gåvila
Tis 25/3	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionstråning 6-10 km
Tor 27/3	18:00	Arcushallen	R	15x300 m med 54 m gåvila
Lör 29/3	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Sön 30/3	09:00	Ormberget		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 upploppsrakan. 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 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 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