

Lulekamraterna träningsprogram april-juli 2014

Datum	Tid	Samling	Syfte	Beskrivning
Mån 17/3	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + 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 motionsträning 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	Sprintträning + 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 motionsträning 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
Mån 31/3	18:00	Porsöhallen	B	8x400 m backe Porsöberget
Mån 31/3	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning. 4x(300+200+150 m).
Tis 1/4	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 2/4	18:00	Ormberget	I	500+1000+1000+1000+1000+500 m. Cykelväg mot Bensbyn. Vila 2 resp 3 min
Lör 5/4	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Folkerundan med varianter.
Mån 7/4	18:00	Porsöhallen	I	Ferruformmilen. Fri fart sista 4,4 km.
Mån 7/4	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning. 3x5x200 m.
Tis 8/4	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 9/4	18:00	Ormberget	B	8 x backe från nedre till övre parkering (500 m) med joggvila.
Lör 12/4	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Gammelstad.
Mån 14/4	18:00	Porsöhallen	T	Porsörundan 2x5,0 km. Fri fart varv 2.
Mån 14/4	19:00	Arcushallen	R	Sprintträning + löpskolning. 4x300+ 8x200 m. 3 min vila resp lätt joggvila.
Tis 15/4	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 16/4	18:00	Ormberget	I	2x1500 + 2x1000 +2x500 Bensbyvägen. Vila 4, 3, 2 min.
Lör 19/4	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt.
Sön 20/4	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel (vid bra väder)
Mån 21/4	18:00	Porsöhallen	I	Vårlöpet 2x4,4 km. Fri fart varv 2.
Tis 22/4	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 23/4	18:00	Ormberget	10 kp	6x1000 vid Lulsundskanalen. Kort vila.

Lör 26/4	13:00	Porsöhallen	L	Tävling Porsörundan
Sön 27/4	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel
Mån 28/4	18:00	Porsöhallen / Skogsvallen	I	Uppvärmning till Skogsvallen Långdistansgrupp 800 + 1200 + 1600 + 1200 + 800 med 2/3/4/3 min vila Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Tis 29/4	17:15	Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 30/4	18:00	Ormberget	B	Backintervaller 8x450 m. Kronanbacken. Joggvila.
Lör 3/5	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan.
Sön 4/5	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget		Landsvägscykel
Mån 5/5	18:00	Porsöhallen / Skogsvallen	T	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
Tis 6/5	Prel. 17:15	Ormberget om tinat, annars bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 7/5	18:00	Ormberget	I	6x1000 m på draghundsspåret.
Lör 10/5	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt.
Sön 11/5	09:00	Avfart Bensbyvägen mot ormberget		Landsvägscykel
Mån 12/5	18:00	Porsöhallen / Skogsvallen	I	Uppvärmning till Skogsvallen Långdistansgrupp 5x200 m (joggvila) + 3000 m Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Tis 13/5	Prel. 17:15	Ormberget om tinat, annars bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 14/5	18:00	Ormberget	B	10 x backen på 5,4:an + över krönet.
Lör 17/5	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Gammelstad, Notviken
Sön 18/5	09:00	Avfart Bensbyvägen mot ormberget		Landsvägscykel
Mån 19/5	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
Tis 20/5	Prel.	Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km

	17:15			
Ons 21/5	18:00	Ormberget	R	6x920 m utförsintervaller vid gamla skyttebanan.
Lör 24/5	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan. Alt tävling Stadsmaran
Sön 25/5	09:00	Avfart Bensbyvägen mot ormberget		Landsvägscykel
Mån 26/5	18:00	Porsöhallen / Skogsvallen	R	Uppvärmning till Skogsvallen Långdistansgrupp 15x300 m med 100 m lätt joggvila. Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Tis 27/5	Prel. 17:15	Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 28/5	18:00	Ormberget	I	6x960 m med 2-3 min vila.
Lör 31/5	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt. Alt tävling Stockholm Marathon.
Sön 1/6	09:00	Avfart Bensbyvägen mot ormberget		Landsvägscykel
Mån 2/6	18:00	Hälsans hus		Funktionärer Våruset
Tis 3/6	Prel. 17:15	Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 4/6	18:00	Ormberget	B	7,4:an. Fartlek/snabbt i backarna. Efter varje backe vänder täten ner och tar backen en gång till för att samla ihop gruppen.
Lör 7/6	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Gammelstad, Notviken
Sön 8/6	09:00	Avfart Bensbyvägen mot ormberget		Landsvägscykel
Mån 9/6	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
Tis 10/6	Prel. 17:15	Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 11/6	18:00	Ormberget	B	6x900 m. Backe vid gamla skyttebanan. Gåvila.
Lör 14/6	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan
Sön 15/6	09:00	Avfart Bensbyvägen mot ormberget		Landsvägscykel
Mån 16/6	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
Tis 17/6	Prel.	Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km

Ons 18/6	17:15 18:00	Ormberget	I	2 x(ca 960 + 1050 + 1500 m) med 3/4/5 min vila. Start där vi kör 960 m intervaller. Vår "960" m intervall baklänges Vår "920" m backintervall fast hela varvet runt (ca 1050 m). I åkriktning, sedan sväng enbart vänstersvingar (via stadion).
Lör 21/6	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt.
Sön 22/6	09:00	Avfart Bensbyvägen mot ormberget		Landsvägscykel
Mån 23/6	18:00	Porsöhallen / Skogsvallen	T	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
Tis 24/6	Prel. 17:15	Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 25/6	18:00	Ormberget	B	10 x backen på 5,4:an + över krönet.
Lör 28/6	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Gammelstad, Notviken
Sön 29/6	09:00	Avfart Bensbyvägen mot ormberget		Landsvägscykel
Mån 30/6	18:00	Porsöhallen / Skogsvallen	R	Uppvärmning till Skogsvallen Långdistansgrupp 10x400 med 90 s vila. Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Tis 1/7	Prel. 17:15	Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 2/7	18:00	Ormberget	I	6x1000 m på draghundsspåret. Vila 3 min.
Lör 5/7	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan
Sön 6/7	09:00	Avfart Bensbyvägen mot ormberget		Landsvägscykel
Mån 7/7	18:00	Porsöhallen / Skogsvallen	T	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
Tis 8/7	Prel. 17:15	Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 9/7	18:00	Ormberget	B/I	1,7+2,6+1,7 km. Vila 4 / 6 min.
Lör 12/7	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt.
Sön 13/7	09:00	Avfart Bensbyvägen mot ormberget		Landsvägscykel

Mån 14/7	18:00	Porsöhallen / Skogsvallen	R	Uppvärmning till Skogsvallen 15x300 m med 100 m lätt joggvila. Nedjogg till Porsöhallen
Tis 15/7	Prel. 17:15	Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 16/7	18:00	Ormberget	I	6x960 m med 2-3 min vila.
Lör 19/7	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Gammelstad, Notviken
Sön 20/7	09:00	Avfart Bensbyvägen mot ormberget		Landsvägscykel
Mån 21/7	18:00	Porsöhallen / Skogsvallen	I	Uppvärmning till Skogsvallen 5x200 m + 3000 m. Sprintgrupp pass bestäms på plats Nedjogg till Porsöhallen
Tis 22/7	Prel. 17:15	Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 23/7	18:00	Ormberget	T	2 x det sandiga partiet på 10:an som inte ingår i 7,4:an.
Lör 26/7	10:00	Junkön		Tävling Laxloppet
Sön 27/7	09:00	Avfart Bensbyvägen mot ormberget		Landsvägscykel
Mån 28/7	18:00	Porsöhallen / Skogsvallen	I	8x800 m. 2-3 min vila.
Tis 29/7	Prel. 17:15	Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 30/7	18:00	Ormberget	T/B	Två varv Elitspåret, första varvet uppvärmning, andra varvet snabbdistans.
Lör 2/8	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan
Sön 3/8	09:00	Avfart Bensbyvägen mot ormberget		Landsvägscykel

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