

Lulekamraterna träningsprogram augusti-oktober 2014

Datum	Tid	Samling	Syfte	Beskrivning
Sön 27/7	09:00	Avfart Bensbyvägen mot orrberget		Landsvägscykel
Mån 28/7	18:00	Porsöhallen (Skogsvallen)	I	8x800 m. 2-3 min vila. Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen
Tis 29/7	17:30	Värmestugan 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 orrberget		Landsvägscykel. Alt. tävling Morjärvsterrängen.
Mån 4/8	10:00	Porsöhallen (Skogsvallen)	I	4x1500 m med 3-4 min vila. Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen
Tis 5/8	17:30	Värmestugan Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 6/8	18:00	Övre parkeringen Ormberget	B	Backintervaller i Slalombacken. 10 x Liftspåret upp och mitten av backen ned. De som siktar på DXR springer även nedför, annars kan man gå ned och köra hårdare uppför.
Lör 9/8	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt.
Sön 10/8	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget	E	Landsvägscykel
Mån 11/8	10:00	Porsöhallen (Skogsvallen)	I/R	3x(800+600+400+200 m). Vila 1-2 min. Serievila 3-4 min. Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen
Tis 12/8	17:30	Värmestugan Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 13/8	18:00	Övre parkeringen Ormberget	I	2 x det sandiga partiet på 10:an som inte ingår i 7,4:an. Alt. tävling Hammilen.
Lör 16/8	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Gammelstad, Notviken
Sön 17/8	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget	E	Landsvägscykel
Mån 18/8	18:00	Porsöhallen (Skogsvallen)	I/R	5x200 m 3x1000+ 5x200 m. Joggvila 200 m. Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen
Tis 19/8	17:30	Värmestugan Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 20/8	18:00	Övre parkeringen Ormberget	T	2,6+1,6+1,6. Sträckorna på Kamratstafetten fast 2,6:an bara en gång.
Lör 23/8	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan, Granlunkenvarianten
Sön 24/8		Ormberget		Tävling Kamratstafetten
Mån 25/8	18:00	Porsöhallen	I	2x1200+2x800+4x400. Ståvila 3/2/1 min

Tis 26/8	17:30	(Skogsvallen) Värmestugan Ormberget	E	Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 27/8	18:00	Övre parkeringen Ormberget	I	6x1000 m på draghundsspåret. Vila 3 min.
Lör 30/8	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt, alt tävling DXR.
Sön 31/8	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget	E	Landsvägscykel om vädret tillåter.
Mån 1/9	18:00	Porsöhallen (Skogsvallen)	T	1000+2000+3000 m. vila 3, 4, 5 min.
Tis 2/9	17:30	Värmestugan Ormberget	E	Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 3/9	18:00	Övre parkeringen Ormberget	T/B	Två varv Elitspåret, första varvet uppvärmning, andra varvet snabbdistans.
Lör 6/9	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Gammelstad, Notviken
Sön 7/9	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget	E	Landsvägscykel om vädret tillåter.
Mån 8/9	18:00	Porsöhallen (Skogsvallen)	R	10x400 med 90 s vila. Bra farthöjare inför KM på onsdag, den som vill ha ett tuffare pass kör fler intervaller.
Tis 9/9	17:30	Värmestugan Ormberget	E	Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 10/9	18:00	Ormberget		Klubbmästerskap, fika och medlemsmöte
Lör 13/9	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan, alt. tävling Granlunken.
Sön 14/9	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget	E	Landsvägscykel om vädret tillåter.
Mån 15/9	18:00	Porsöhallen (Skogsvallen)	I/R	3x1000+10x300 m. Vila 3 min/gåvila Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen
Tis 16/9	17:30	Värmestugan Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 17/9	18:00	Övre parkeringen Ormberget	I	2x(1080+960+1650). Vila 3/3/4 min. Tre olika varv från första fyrvägs korsningen i spåret.
Lör 20/9	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt.
Sön 21/9	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget	E	Landsvägscykel om vädret tillåter.
Mån 22/9	18:00	Porsöhallen (Skogsvallen)	R	15x300 m med 100 m lätt joggvila. Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen
Tis 23/9	17:30	Värmestugan Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 24/9	18:00	Övre parkeringen	R	6x880 m utförsintervaller vid gamla skyttebanan. 220 m gåvila uppför.

		Ormberget		Bra som sista pass inför Lidingöloppet.
Lör 27/9	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Gammelstad, Notviken
Sön 28/9	09:00	Avfart Bensbyvägen mot Ormberget	E	Landsvägscykel om vädret tillåter.
Mån 29/9	18:00	Porsöhallen (Skogsvallen)	I/R	5x(1000+200). Vila 30 s efter 1000 och 3 min efter 200. Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen
Tis 30/9	17:30	Värmestugan Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km.
Ons 1/10	18:00	Övre parkeringen Ormberget	B	10 x backen på 5,4:an + över krönet. Skulle det vara för mörkt flyttar vi intervaller dit det är tillräckligt ljus.
Lör 4/10	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan.
Mån 6/10	18:00	Porsöhallen (Skogsvallen)	I/R	5x200 m + 3000 m. Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen
Tis 7/10	17:30	Värmestugan Ormberget	E	Lugn motionsträning 6-10 km.
Ons 8/10	18:00	Övre parkeringen Ormberget	T	2,6+1,6+1,6. Sträckorna från Kamratstafetten fast 2,6:an bara en gång. Skulle det vara för mörkt flyttar vi intervaller dit det är tillräckligt ljus.
Lör 11/10	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt.
Mån 13/10	18:00	Porsöhallen (Skogsvallen)	I/R	2x1200+2x800+4x400. Ståvila 3/2/1 min Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen
Tis 14/10	Prel. 17:15	Prel. Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km.
Ons 15/10	18:00	Övre parkeringen Ormberget	B	6x880 m backe vid gamla skyttebanan. 220 m gåvila. Skulle det vara för mörkt flyttar vi intervaller dit det är tillräckligt ljus.
Lör 18/10				Långpass och höstfest
Mån 20/10	18:00	Porsöhallen (Skogsvallen)	I/R	4x1500 m. Snabbt på rakorna, långsamt i kurvorna. 3 min vila. Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen
Tis 21/10	Prel. 17:15	Prel. Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km.
Ons 22/10	18:00	Övre parkeringen Ormberget	T	Snabbdistans 5,4:an.
Lör 25/10	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Bensbyrundan.
Mån 27/10	18:00	Porsöhallen (Skogsvallen)	I/R	1000+900+800+700+600+500+400+300+200+100 m. Vila 1 min Uppvärmning/Nedjogg Porsöhallen-Skogsvallen
Tis 28/10	Prel. 17:15	Prel. Bakom Pontusbadet	E	Lugn motionsträning 6-10 km
Ons 29/10	18:00	Övre parkeringen Ormberget	I	6x960 m med 2-3 min vila. Skulle det vara för mörkt flyttar vi intervaller dit det är tillräckligt ljus.
Lör 1/11	10:00	Porsöhallen	L	Långpass Broarna runt.

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