

Träningsprogram Lulekamraterna januari-mars 2015

Om du har frågor kontakta då

- [Hans Bäckström \(hasse-b@telia.com\)](mailto:hasse-b@telia.com) angående skidträning
- [Gunvor Mindell \(gunvor.mindell@lulea.se\)](mailto:gunvor.mindell@lulea.se) angående lugna distanspass på tisdagar
- [Kenneth Boman \(lulekamraterna@hotmail.com\)](mailto:lulekamraterna@hotmail.com) angående övrig träning

Följ gärna Lulekamraternas webbsida (<http://lulekamraterna.se>) och facebookgruppen Lulekamraterna för att se eventuella ändringar i träningsprogrammet.

v2 (5-11 januari)

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Intervaller (85-95% av maxpuls)

2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s

Lör 10:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen

Sön 09:00 Ormberget Skidor

Eget upplägg.

v3 (12-18 januari)

Mån 19:00 Arcushallen Fart och löpekonomi

6x300 + 8x200 m med gåvila respektive lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Intervaller syreupptag och löpekonomi

3x1000 m med 2-3 min vila + 10 x 300 med gåvila.

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Snabbdistans

5x200 + 3000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen

Sön 09:00 Ormberget Skidor

Eget upplägg.

v4 (19-25 januari)

Mån 19:00 Arcushallen Fart och löpekonomi

3x(5x150 m) lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Träning tempoväxlingar

4 x 1500 m. Fartökning på rakorna, flytfart genom kurvorna.

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Intervaller (85-95% av maxpuls)

6x1000 m med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen

Sön 09:00 Ormberget Skidor

Eget upplägg.

v5 (26 januari-1 februari)**Mån 19:00 Arcushallen Fart och löpekonomi**

5x(300 + 200 + 150 m) med gåvila respektive lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Intervallstege (85-95% av maxpuls)

2 x (4+3+2+1 varv). Vila 4/3/2/1 min.

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Intervaller (85-95% av maxpuls)

8x800 m med 2-3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Obs Arcushallen bokad.

Sön 09:00 Ormberget Skidor

Eget upplägg.

v6 (2 februari-8 februari)**Mån 19:00 Arcushallen Fart och löpekonomi**

3x5x200 m med lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Intervaller (85-95% av maxpuls)

3x1000 med 2-3 min vila + 10 x 300 med gåvila.

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Tempoväxlingsträning

5x(1000+200 m). Gåvila, dvs lång vila inför 200 och kort vila inför 1000!

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen

Sön 09:00 Ormberget Skidor

Eget upplägg.

v7 (9-15 februari)**Mån 19:00 Arcushallen Fart och löpekonomi**

4x(5x150 m) med lätt joggvila

Tis 18:00 Arcushallen Intervallstege (85-95% av maxpuls)

1x4 + 2x3 + 3x2 + 4x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Intervaller (85-95% av maxpuls)

15x300 m med 54 m gåvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen

Sön 09:00 Ormberget Skidor

Eget upplägg.

v8 (16-22 februari)**Mån 19:00 Arcushallen Fart och löpekonomi**

2x(400+300+200+150+100 m) ca 2 min vila

Tis 18:00 Arcushallen Intervaller (85-95% av maxpuls)

6x1000 med 3-4 min vila

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Snabbdistans (75-85% av maxpuls)

Tempolopp 5000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen

Sön 09:00 Ormberget Skidor

Eget upplägg.

v9 (23 februari - 1 mars)**Mån 19:00 Arcushallen Fart och löpekonomi**

12x200 m med joggvila och 60 sekunder varierade styrkeövningar mellan intervaller. T.ex. plankan, armhävningar, situps, burpees, vadstuds, upphopp, jägarvila, sidoplankan, skridskohopp, utfall, knäböj)

Tis 18:00 Arcushallen Långa pyramidintervaller (75-85% av maxpuls)

1000 + 1500 + 2000 + 1500 + 1000 m. Vila 2/3/4/3/2 min.

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Variant av supertusingar

5x(400+300+200+100) med joggvila som samlar ihop gruppen. Dvs 4x(400 m snabbt/54 jogg/300 snabbt/154 jogg/200 snabbt/254 jogg/100 snabbt/308 jogg) och sedan börja om

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen

Sön 09:00 Ormberget Skidor

Eget upplägg.

v10 (2-8 mars)**Mån 19:00 Arcushallen Fart + löpekonomi**

2x300 m + 4 x 200 m + 6x150 m med gå-/joggvila

Tis 18:00 Arcushallen Intervallstege (85-95% av maxpuls)

2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Korta intervaller (85-95% av maxpuls)

15x300 m med 54 m gåvila (ca 45s).

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen

Sön 09:00 Ormberget Skidor

Eget upplägg.

v11 (9-15 mars)**Mån 19:00 Arcushallen Fart + löpekonomi**

6x200 + 8x150 m. Lätt Joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Snabbdistans (75-85% av maxpuls)

Tempolopp 5000 m

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Intervallstege (85-95% av maxpuls)

2x3 + 4x2 + 6x1 varv. Vila 120 s, 90 s, 60 s

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Obs Arcushallen bokad.

Sön 09:00 Ormberget Skidor

Eget upplägg.

v12 (16-22 mars)

Mån 19:00 Arcushallen Fart + löpekonomi

5x(300+200+150) m med gå/joggvila

Tis 18:00 Arcushallen Intervaller, tempoväxlingar

5x(1000+200 m). Gåvila, dvs lång vila inför 200 och kort vila inför 1000!

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Fartkänsla

5x200 m + pricka tidenlopp 3000 m + årsmöte

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen

Sön 09:00 Ormberget Skidor

Eget upplägg.

v13 (23-29 mars)

Mån 19:00 Arcushallen Fart + löpekonomi

6x200 + 8x150 m. Lätt Joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Långa intervaller (75-85% av maxpuls)

4x2000 m med kort gåvila

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Intervallstege (85-95% av maxpuls)

2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv. Vila 180 s, 120 s, 90 s, 60 s

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km). Om kallare än -17 kör vi i Arcushallen

Sön 09:00 Ormberget Skidor

Eget upplägg.

v14 (30 mars - 5 april)

Mån 19:00 Arcushallen Fart + löpekonomi

1x400+2x300+3x200+4x150 m med gå/joggvila

Tis 18:00 Arcushallen Snabbdistans (75-85% av maxpuls)

Tempolopp 10000 m (28 varv + upploppsranken). Alt. 5000 m.

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Porsöhallen Backträning (Löpstyrka)

8 x backen (400 m) Porsöberget. Joggvila nedför.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter (18, 22, 29 km).

Sön 09:00 Ormberget Skidor

Eget upplägg.