

Träningsprogram Lulekamraterna april-juni 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.

v14 (30 mars - 5 april) **SKÄRTORS DAG FRÅN PORSÖHALLEN**

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 + upploppsrakar). 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.

v15 (6 april - 12 mars) **-TISDAG PORSÖHALLEN/TORS DAG ORMBERGET**

Tis 18:00 Porsöhallen Distans/Tröskelfart

Ferruformmilen, fri fart från Kyrkogården till Porsöhallen (4,4 km)

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Ormberget Förbättra max syreupptag.

6x1000 mellan viadukt Björkskatan och Lulsundets badplats. Vila 2 min.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

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

v16 (13 april - 19 april) **- OBS SISTA SPRINTPASSET**

Mån 19:00 Arcushallen Fart + löpekonomi

5x(300+200+150) med lätt gå/ joggvila

v17 och v18 kommer det att vara fyndmarknad respektive. Det är möjligt att det går att träna i Arcus för den som vill medan de ställer i ordning dessa, men detta är sista schemalagda sprintpasset.

Tis 18:00 Porsöhallen Tempolopp

4,4 km uppvärmning + 4,4 km snabbdistans på banan för Vårlöpet

Tis 17:30 Bakom Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Ormberget Backträning (Löpstyrka)

8 x (500 m) från nedre till övre parkeringen Ormberget. Joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v17 (20 april - 26 april) –ÅTERGÅNG TILL MÅNDAG/ONSDAG**Mån 18:00 Porsöhallen Tempolopp**

5 km uppvärmning + 5 km snabbdistans på banan för Porsörundan.

Tis 17:30 Pontus eller Ormberg. Lugn distanslöpning6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen
Passet utgår från Pontus till dess det är tinat på Ormberget.**Ons 18:00 Ormberget Intervaller i tävlingstempo för 10 km**

500+1000+1000+1000+1000+500 m. Cykelväg mot Bensbyn (lätt backe). Vila 2 resp 3 min

Lör Porsöhallen Tävling

Porsörundan

v18 (27 april - 3 maj) –MÅNDAGSPASSET FLYTTAS TILL SKOGSVALLEN**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag**

1600+2x1200+3x800+4x400 m. Vila 4/3/2/1 min.

Tis 17:30 Pontus eller Ormberg. Lugn distanslöpning6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen
Passet utgår från Pontus till dess det är tinat på Ormberget.**Ons 18:00 Ormberget Backträning (Löpstyrka)**

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad. Alternativ tävling Vårlopet.

Sön 10:00 Infart Ormbergstugev. Cykel (vid bra väder)

Förslag Möt upp ev. triatleter (synka via Facebookgruppen) som cyklar från Pontusbadet, sedan Öarna Persön.

v19 (4 maj - 10 maj)**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag + löpekonomi**

6x800 m + 4x200 m. Vila 2 min resp. joggvila.

Tis 17:30 Pontus eller Ormberg. Lugn distanslöpning6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen
Passet utgår från Pontus till dess det är tinat på Ormberget.**Ons 18:00 Ormberget Backträning (Löpstyrka)**

10 x backen på 5,4:an + över krönet.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn. Alternativ tävling Älvsbyn Runt.

Sön 10:00 Infart Ormbergstugev. Cykel (vid bra väder)

Förslag, möt upp ev. triatleter (synka via Facebookgruppen) som cyklar från Pontusbadet, sedan Gammelstad-Sunderbyn-Avan-Gäddvik

v20 (11 maj - 17 maj)**Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelfart**

3-4x2000 m. Tempo någon sekund långsammare än milfart.

Tis 17:30 Pontus eller Ormberg. Lugn distanslöpning6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen
Passet utgår från Pontus till dess det är tinat på Ormberget.**Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag**

6x960 m med 2-3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

Sön 10:00 Infart Ormbergstugev. Cykel

Förslag, möt upp ev. triathleter (synka via Facebookgruppen) som cyklar från Pontusbadet, sedan Gäddvik, Avan, Sunderbyn, Gammelstad.

v21 (18 maj - 24 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag, fart och löpekonomi

1000+900+800+700+600+500+400+300+200+100 m. Vila 1 min

Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Ons 18:00 Ormberget Fart och flyt i steget

6 x 920 m utförsintervaller vid gamla skjutbanan. Gåvila uppför

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad. Alternativ tävling Stadsmaran.

Sön 10:00 Infart Ormbergstugev. Cykel

Förslag, möt upp ev. triathleter (synka via Facebookgruppen) som cyklar från Pontusbadet, sedan Öarna Persön.

v22 (25 maj - 31 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Förbättra max syreupptag

4x1500 m. Vila 3-4 min.

Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Ons 18:00 Ormberget Marathonfart

Snabbdistans "5,4:an". Inte snabbare än Marathonfart för de som springer i Stockholm på lördag.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn. Alternativ tävling Stockholm marathon

Sön 10:00 Infart Ormbergstugev. Cykel

Förslag:möt upp ev. triathleter (synka via Facebookgruppen) som cyklar från Pontusbadet, sedan Gäddvik-Avan-Sunderbyn-Gammelstad för de som vill cykla 5 mil. Möjlig förlängning Selet-Alvik-Måttsund (8-9mil).

v23 (1 juni - 7 juni)

Mån Hälsans Hus Funktionärer vårruset

Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Ons 18:00 Ormberget Tröskelfart

2x2,7 km (det sandiga partiet på milspåret)

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

Sön 10:00 Infart Ormbergstugev. Cykel

Förslag: Möt upp ev. triathleter (synka via Facebookgruppen) som cyklar från Pontusbadet, sedan Gammelstad-Sunderbyn-Avan-Gäddvik för de som vill cykla 5 mil. Möjlig förlängning Sävast-Boden-Avan(9-10 mil).

v24 (8 juni - 14 juni) CYKELPASSET FLYTTAR TILL 09:00

Mån 18:00 Skogsvallen Fart + löpekonomi

3x(800+600+400+200 m). Vila 120/90/60. Serievila 2 min.

Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Ons Ormberget Tävling

Kamratstafetten

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

Sön 09:00 Infart Ormbergstugev. Cykel

Förslag: Måttsund-Alvik-Selet-Avan-Gäddvik. Möjlig förlängning Selet-Boden-Avan.

v25 (15 juni - 21 juni)

Mån 18:00 Skogsvallen Fart + uthållighet

"Supertusingar" - 5x(400+300+200+100 m). Joggvila 100 m mellan delar. 3 min vila mellan varje 1000 m.

Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag

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 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

Sön 09:00 Infart Ormbergstugev. Cykel

Förslag: Gäddvik-Avan-Sunderbyn-Gammelstad för de som vill cykla 5 mil. Möjlig förlängning Selet-Alvik-Måttsund (8-9mil).

v26 (22 juni - 28 juni)

Mån 18:00 Skogsvallen Fart + löpekonomi

10x400 med 90 s vila.

Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Ons 18:00 Ormberget Backträning (Löpstyrka)

10 x backen på 5,4:an + över krönet

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

Sön 09:00 Infart Ormbergstugev. Cykel

Förslag: Måttsund-Alvik-Selet-Avan-Gäddvik. Möjlig förlängning Selet-Boden-Avan.

v27 (29 juni - 5 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen Testlopp

5x200 m + 3000 m

Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag

6x1000 m på draghundsspåret. 2-3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

Sön 09:00 Infart Ormbergstugev. Cykel

Förslag: Gammelstad-Sunderbyn-Avan-Gäddvik för de som vill cykla 5 mil. Möjlig förlängning Sävast-Boden-Avan(9-10 mil).