

Träningsprogram Lulekamraterna november 2015 - januari 2016

Den nystartade löpargruppen gör en anpassning av längd/fart på intervaller beroende på vem som deltar på träningarna.

Om du har frågor kontakta då

- Hans Bäckström (hans.backstrom@skol.lulea.se) angående skidor, rullskidor och nybörjarträning
- Gunvor Mindell (gunvor.mindell@lulea.se) angående lugna distanspass på tisdagar
- Kenneth Boman (lulekamraterna@hotmail.com) angående övrig träning

Följ gärna Lulekamraternas webbsida (<http://lulekamraterna.se>) och Facebookgruppen Lulekamraterna för att se eventuella ändringar i träningsprogrammet. Facebook-gruppen används också för att annonsera olika träningspass utanför det stående träningsprogrammet

v43 (18-25 oktober)

Mån 18:00 Skogsvallen Tempolopp

5000 m. Om det är nedsläckt snabbdistans varvet Skogsvallen Porsön, Björkskatan, Lulsundet

**Tis 17:15 Ovansidan
Pontusbadet Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Ons 18:00 Ormberget Backe/slakmota

6x880 m backe vid gamla skjutbanan. Gåvila 220 m uppför. Om det är mörkt eller snö tränar vi på cykelvägen nere vid sinksundet.

Lör 14:00 O'Learys Höstfest + långpass

Långpass (14:00) + bastu (16:00) + Bowling (18:00) + Middag (19:00)

v44 (26 oktober-1 november)

Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag

6x1000 m med 2-3 min vila. Om det är släckt på Skogsvallen 6x1000 vid badplatsen Lulsundet mot Björkskatan.

**Tis 17:15 Ovansidan
Pontusbadet Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Ons 18:00 Ormberget Långa intervaller

6x1000 m på draghundsspåret. 2-3 min vila. Om det är mörkt eller snö kör vi mellan Lulsundets badplats och Björkskatan.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt. Halloweeninspirerad klädsel tillåten!

v45 (2 november-8 november)

Mån 18:00 Skogsvallen Backe

8 x kronanbacken med joggvila ned..Uppvärmning/nedjogg mellan Skogsvallen och Kronanbacken.

**Tis 17:15 Ovansidan
Pontusbadet Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Ons 18:00 Ormberget Tröskelfart

Ferruformmilen + anslutningen till/från Ormberget. Fri fart sista 4 km.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v46 (9 november-15 november)

Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/Fart

Löpskolning/bålstyrka, 4x(300+200+150 m) med gåvila resp. lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Testlopp

5x200 m stegrande fart + 3000 m.

**Tis 17:15 Ovansidan
Pontusbadet Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Tröskel + löpekonomi

5x(1000 + 200 m) med 54/154 m gåvila, dvs lång vila inför 200 och kort inför 1000 m.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v47 (16 november-22 november)

Mån 19:00 Arcushallen Långa intervaller med tempoväxlingar

4x1500 m med acceleration på raksträckorna och flytfart i kurvorna. 4 min vila.

Tis 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

Löpskolning/bålstyrka, 6x300 + 6x200 m med 120 s vila.

**Tis 17:15 Ovansidan
Pontusbadet Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Max syreupptag + teknik

4x800 m + 4x400 m + 4x200 m med 3/3/2 min vila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v48 (23 november-29 november)

Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/Fart

Löpskolning/bålstyrka, 15x150 m med lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Intervallstege

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

**Tis 17:15 Ovansidan
Pontusbadet Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

12x200 m med 60 s styrkeövningar mellan varje intervall.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v49 (30 november-6 december)

Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

Löpskolning/bålstyrka, 6x200 m + 8x150 m med lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Max syreupptag

8x800 m med 2 min vila.

Tis 17:15 Ovansidan Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Tröskelintervaller

4x2000 m (någon sekund långsammare än miltempo) med gåvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v50 (7 december-13 december)

Mån 19:00 Arcushallen Max syreupptag

12x400 m med 90 s vila.

Tis 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

Löpskolning/bålstyrka, 2x300 + 4x200 + 6x150 med lätt joggvila.

Tis 17:15 Ovansidan Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Syreupptag och flytfart

4x1000 + 6x200 m med 3 min vila resp joggvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan, alternativt tävling Skinkloppet.

v51 (14 december-20 december)

Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

Löpskolning/bålstyrka, 4x(300+200+150 m) med gåvila/lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Luciasprinten

Luciasprinten. (5x200 stegrande fart + 1000 m) följt av medlemsmöte.

Tis 17:15 Ovansidan Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Tröskel

1000 + 1500 + 2000 + 1500 + 1000. Joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v52 (21 december-27 december)

Mån 19:00 Arcushallen Tempolopp

Snabbdistans 5000 m. Milfart

Tis 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

Löpskolning/bålstyrka, 2x300 m + 4x200 m + 6x150 m med gå/joggvila

Tis 17:15 Ovansidan Pontusbadet Lugn distanslöpning

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Max syreupptag

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v53 (28 december-3 januari)

Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

Löpskolning/bålstyrka, 3x(5x200 m) med lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Tempoväxlingar

4x1500 m. Fartökningar på rakorna. 4 min vila.

**Tis 17:15 Ovansidan
Pontusbadet Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Max syreupptag

6x1000 med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v1 (4 januari-10 januari)

Mån 19:00 Arcushallen Testlopp

5x200 m stegrande fart + 3000 m. Vill man inte köra testlopp kan man springa 2x3000 m i milfart istället. Inled året med ett testlopp för att kunna mäta förbättringar.

Tis Egen träning

Arcushallen stänger förmodligen tidigt pga helgdagsafton.

**Tis 17:15 Ovansidan
Pontusbadet Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

Löpskolning/bålstyrka , 6x 200 + 2 x 400 + 6x 200 m. Joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v2 (11 januari-17 januari)

Mån 19:00 Arcushallen Syreupptag + Tröskel

3x1000 + 10 x 300 m. 3 min vila respektive gåvila.

Tis 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

Löpskolning/bålstyrka , 4 x (400 + 300 + 200 + 150) med lätt joggvila.

**Tis 17:15 Ovansidan
Pontusbadet Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 Arcushallen Tempolopp

Snabbdistans 10000 m. En möjlighet att testa om man t.ex. gör milen under 40 minuter. De som vill köra lite lugnare kan agera hare åt någon annan eller hålla sitt tävlingstempo på milen i 6-7 km och sedan kliva av.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.