

Träningsprogram Lulekamraterna januari-april 2016

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. Facebookgruppen används också för att annonsera olika träningspass utanför det stående träningsprogrammet

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 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.

v3 (18-24 januari)

Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

4x(5x150 m). Joggvila samt 3 min vila mellan set.

Set 1 med acceleration sista 50 m, resten flytfart.

Set 2 med acceleration mellersta 50 m, resten flytfart.

Set 3 med acceleration första 50 m, resten flytfart.

Set 4 håll uppe farten hela vägen.

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

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen.

Tis 18:00 Arcushallen Yasso 800

10x800 med med 2-2,5 min vila i form av 300 m **mycket lätt** jogg. Tempot i minuter och sekunder motsvarar marathontkapacitet i timmar och minuter. 10 stycken är många så om man inte vill använda passet för att förutsäga marathontkapacitet kan man köra 6-8 stycken istället.

Tor 18:00 Arcushallen Max syreupptag/fart

3x1000 med 3 min vila + 10x300 med gåvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v4 (25 januari-31 januari)

Mån 19:00 Arcushallen Tröskelfart

6x1000 med 45s gåvila.

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

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tis 18:00 Arcushallen Max syreupptag/fart

2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv. Vila 4/3/2/1 min.

Tor 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter. Alternativ Arcusspelen, 5000 m.

v5 (1 februari-7 februari)

Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

3x(5x200 m) med lätt joggvila.

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

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tis 18:00 Arcushallen Tröskelfart

Entimmeslöpning eller tröskelfart 12+8+5+5+8+12 minuter med 2 min vila. Håller man vilan blir alla klara samtidigt! Tips angående varvräkning för entimmeslöpare. Klocka en mellantid för varje 10 varv. Det skiljer så pass mycket i tid mellan 9-10 och 11 varv att man då i efterhand bara genom att titta på tiden för 10 varv kan härleda om man räknat fel på antalet.

Tor 18:00 Arcushallen Max syreupptag + löpstyrka/fart

4x1000 + 800 + 600 + 400 + 200 m. Vila 3 min/2 min/90 s/60 s.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v6 (8 februari-14 februari)

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

Folkerundan med varianter.

v7 (15 februari-21 februari)

Mån 19:00 Arcushallen Långa intervaller med tempoväxlingar

4x1500 m med acceleration på upploppsranan. 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 + löpstyrka

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v8 (22 februari-28 februari)

Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/Fart

Löpskolning/bålstyrka, 15x150 m med lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Syreupptag

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 Syreupptag/Löpstyrka/fart

6x800 + 4x400 med 2 min resp 90 s vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v9 (29 februari mars-6 mars)

Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

Löpskolning/bålstyrka, 6x(300 m + 200 m) med gå/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

Folkerundan med varianter.

v10 (7 mars-13 mars)

Mån 19:00 Arcushallen Syreupptag/teknik

12x400 m med 90 s vila.

Tis 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

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

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

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 med varianter.

v11 (14 mars-20 mars)

Mån 19:00 **Arcushallen** **Löpstyrka/fart**

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

Tis 18:00 **Arcushallen** **Max syreupptag**

4x800+6x600 m med 2 min vila.

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

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen.

Tor 18:00 **Arcushallen** **Pricka-tiden**

3000 m pricka tiden + årsmöte

Lör 09:00 **Porsöhallen** **Långpass**

Folkerundan med varianter.

v12 (21 mars-27 mars)

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** **Lugn distanslöpning**
Pontusbadet

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen.

Tor **Egen träning**

Kolla Facebookgrupp för samordning träning.

Lör 09:00 **Porsöhallen** **Långpass**

Folkerundan med varianter.

v13 (28 mars-3 april)

Mån **Egen träning**

Kolla Facebookgrupp för samordning träning.

Tis 18:00 **Arcushallen** **Tempoväxlingar**

4x1500 m. Fartökningar en gång per varv på upploppsrakan. 4 min vila.

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

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

Tor 18:00 **Arcushallen** **Syreupptag och fart**

2x(1000+800+600+400+200) m med 2 min vila och serievila 4 min.

Lör 09:00 **Porsöhallen** **Långpass**

Folkerundan med varianter.

v14 (4 april-10 april)

Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

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

Tis 18:00 Arcushallen Tröskelfart

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.

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

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen.

Tor 18:00 Arcushallen Max syreupptag + fart

4x1000 + 6x200 m med 3 min vila resp gåvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.