

Träningsprogram Lulekamraterna april-juli 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

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 upploppsakan. 4 min vila.

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

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 Ovensidan
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.

v15 (11 april-17 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Backe

Lång backe, 8x400 m Porsöberget. Joggvila.

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

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

**Ons 18:00 Ormbergs-
parkeringen Intervaller max syreupptag**

500+4x1000+500 m. Cykelväg mot Bensbyn. Vila 2/3/2 min.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v16 (18 april-24 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Tröskelfart

Porsörundan 2x5 km, fri fart varv 2.

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

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

**Ons 18:00 Ormbergs-
parkeringen Intervaller max syreupptag**

6x1000. Vila 3 min. Tunnel till badplats vid Lulsundet.

Lör Porsöhallen Tävling

Tävling, Porsörundan

v17 (25 april-1 maj)

Mån 18:00 Porsöhallen Medellång backe

10x300 m Kalkällan. Joggvila.

**Ons 18:00 Ormbergs-
parkeringen Lång backe**

LV7-backen/Kronan. 8x450 m. Joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt.

v18 (2 maj-8 maj)

Mån 18:00 Porsöhallen Tröskelfart

Vårlöpet 2x4,4 km fri fart varv 2.

**Ons 18:00 Ormbergs-
parkeringen Lång backe**

8x500 m, Ormbergsbacken. Joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan.

v19 (9 maj-15 maj)

Mån 18:00 Porsöhallen Tröskelfart

Ferruformmilen. Fri fart från Kyrkogården (4,4 km).

**Ons 18:00 Ormbergs-
parkeringen Medellång backe**

10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad, alternativt tävling Vårlöpet.

v20 (16 maj-22 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Korta intervaller

4x300 + 8x200 m. Joggvila.

**Ons 18:00 Ormbergs-
parkeringen Utförsintervaller**

6x880 utför. gåvila ca 220 m uppför vid gamla Skjutbanan. Alternativt Tävling Strandruset,

Kalix

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt alternativt. Tävling Stadsmaran/Göteborgsvarvet.

v21 (23 maj-29 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Intervaller syreupptag + fart

3x(800+600+400+200 m). Vila 1-2 min. Serievila 3-4 min.

Ons 18:00 Ormbergs-parkeringen Tröskelintervaller

2x(1080+960+1650). Vila 3/3/4 min. 2x(1080+960+1650). Vila 3/3/4 min.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan alternativt tävling Mayday competition/DM 5000 m.

v22 (30 maj-5 juni)

Mån 18:00 Göltsaudden Funktionärer

Funktionärer Våruset.

Ons 18:00 Ormbergs-parkeringen Tröskelfart

Tempolopp 5,4:an

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Runt Hertsöträsk. Alternativt tävling Stockholm marathon.

v23 (6 juni-12 juni)

Mån 18:00 Skogsvallen Intervaller syreupptag + fart

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

Ons 18:00 Ormbergs-parkeringen Lång backslinga

3x1,65 km slingan (enbart högersvingar från starten). Vila 4 min.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad, alternativt tävling Bodens sommarspel.

v24 (13 juni-19 juni)

Mån 18:00 Skogsvallen Sprintintervaller

4x(300+200+150 m). Lätt joggvila.

Ons Ormberget Tävling

Kamratstafetten

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan alternativt tävling Niliterrängen.

v25 (20 juni-26 juni)

Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelintervaller

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

Ons 18:00 Ormbergs-parkeringen Sprintbacke

20x cirka 80-m backe vid gamla skjutbanan. Bara den branta delen av backen, fullt ös. Gåvila nedför.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt.

v26 (27 juni-3 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen Intervallstege

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

**Ons 18:00 Ormbergs-
parkeringen Intervaller max syreupptag**

6x960 m med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan alternativt tävling, Morjärvsterrängen.

v27 (4 juli-10 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen Tempolopp

5x200 m + 3000 m.

**Ons 18:00 Ormbergs-
parkeringen Terrängbacke**

Backintervaller i Slalombacken. 10 x Liftspåret upp och mitten av backen ned. Lätt jogg nedför.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Runt Hertsöträsk, alternativt tävling Marknadsjoggen, Liviöjärvi.

v28 (11 juli-17 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen Intervallstege

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

**Ons 18:00 Ormbergs-
parkeringen Intervaller max syreupptag**

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad alternativt tävling Marknadslöpet, Överkalix.

v29 (18 juli-24 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen Supertusingar

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

**Ons 18:00 Ormbergs-
parkeringen Tröskelintervaller**

Tröskelfart 2x2,7 km (det sandiga partiet på 10:an). Vila 5 min.

Lör Junkön Tävling

Laxloppet

v30 (25 juli-31 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen Intervaller med tempoväxlingar

4x1500 m. Sprint varje upploppsrika. 4 min vila.

**Ons 18:00 Ormbergs-
parkeringen Tröskel + löpstyrka**

Elitspåret 2x4 km. Fri fart varv 2.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt.