

# Träningsprogram Lulekamraterna augusti-oktober 2016

## v30 (25-31 juli)

**Mån 18:00 Skogsvallen Teknik+tempoväxlingar**

7x(500 m intervall från norra grinden på teknisk stig bakom skogsvallen till grind södra sidan+gåvila till 200 m start. + 200 m intervall + gåvillan till grind mot norr)

**Ons 18:00 Ormberget Backe, syreupptag**

3x1,65 km slingan (enbart högersvängar från starten)

**Lör Långpass**

Broarna runt

## v31 (1-7 augusti)

**Mån 18:00 Skogsvallen Sprintintervaller**

4x(300+200+150 m). Lätt joggvila

**Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag**

6x960 m med 2-3 min vila.

**Lör Porsöhallen Långpass**

Bensbyn

## v32 (8-14 augusti)

**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag**

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

**Ons 18:00 Ormberget Backträning (Löpstyrka)**

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

De som siktar på DXR springer även nedför, annars är det bättre att gå ned och köra hårdare uppför.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

## v33 (15-21 augusti)

**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag + löpekonomi**

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

**Ons 18:00 Ormberget Backträning (Löpstyrka)**

10 x backen på 5,4:an + över krönet.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad via vandringsleden genom fågelreservatet

## v34 (22-28 augusti)

**Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelfart**

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

**Ons 18:00 Ormberget Syreupptag**

6x1000 m på draghundsspåret. 3 min vila.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn, Granlunkenvarianten

## v35 (29 augusti-4 september)

**Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag, fart och löpekonomi**

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

**Ons 18:00 Ormberget Långa backintervaller**

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

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt. Lidingöloppslöpare avslutar med ett varv på Mjölkuddsberget i tävlingsfart LL.

**v36 (5-11 september)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Tempoväxling**

5x (1000 + 200 m). Vila 1 resp 3 min.

**Ons 18:00 Ormberget Fart och flyt i steget**

6 x 880 m utförsintervaller vid gamla skjutbanan. 220 m gåvila uppför

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad via vandringsled genom fågelreservatet. Alternativ tävling Granlunken.

**v37 (12-18 september)**

**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.

**Ons Ormberget Tävling - LK Hillrace**

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass LL special**

Mjölkuddsberget så många varv vi hinner på 2 timmar

**v38 (19-25 september)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Fart + löpekonomi**

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

**Ons 18:00 Ormberget Långa intervaller**

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

Tre olika varv från första fyrvägskorsningen i spåret

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt. Alt. tävling Lidingloppet.

**v39 (26 september-2 oktober)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag**

4x1500 m. Fartökning ut ur kurvorna, flytfart in i kurvorna. Vila 3-4 min.

**Ons 18:00 Ormberget Tempolopp**

Snabbdistans 5,2:an.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad

**v40 (3 oktober-9 oktober)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Fart + löpekonomi**

10x400 med en minut vila.

**Ons 18:00 Ormberget Tröskelintervaller**

2x2,6:an

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn

**v41 (10-16 oktober)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Snabbdistans**

5x200 m + 3000 m

**Ons 18:00 Ormberget Backträning (Löpstyrka)**

10 x 330 m. Backen på 5,4:an + över krönet.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

#### **v42 (17-23 oktober)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Fart + löpekonomi**

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

**Ons 18:00 Ormberget Elitspåret!**

2x4,0 km på elitspåret. Uppvärmning första varvet, fri fart andra varvet. Om det är för mörkt eller snö kör vi Ferruformmilen med fri fart sista 4 km inklusive anslutningsbacke upp till Ormberget.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad

#### **v43 (24-30 oktober)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Tempolopp**

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

**Ons 18:00 Ormberget Backe/slakmota**

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

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn

#### **v44 (31 oktober-6 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.

**Ons 18:00 Ormberget Lång backe**

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

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

Följ gärna Lulekamraternas webbsida (<http://lulekamraterna.se>) och Facebookgruppen Lulekamraterna för att se eventuella ändringar i träningsprogrammet. Kontakta [Kenneth Boman](mailto:lulekamraterna@hotmail.com) ([lulekamraterna@hotmail.com](mailto:lulekamraterna@hotmail.com)) om du har några frågor, idéer eller rättelser.