

Träningsprogram Lulekamraterna januari 2017-april 2017

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. För frågor, kontakta Kenneth Boman (lulekamraterna@hotmail.com)

v2 (9 januari-15 januari)

Mån 19:00 Arcushallen Syreupptag + Tröskel

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

Tis 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

4 x (400 + 300 + 200 + 150) med lätt joggvila.

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 (16 januari-22 januari)

Mån 19:00 Arcushallen Tempoväxlingar, fartuthållighet

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

Tis 18:00 Arcushallen Syreupptag

4x800 + 4x600 + 4x400 m med 2 min resp 90 s vila.

Tor 18:00 Arcushallen Tröskel

1000+2000+3000+2000+1000 m med gåvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v4 (23 januari-29 januari)

Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka + fart

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

Tis 18:00 Arcushallen Tröskel

2000+1500+1000+1500+2000. Lätt gå/joggvila.

Tor 18:00 Arcushallen Max syreupptag

6x1000 m med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v5 (30 januari-5 februari)

Mån 19:00 Arcushallen Max syreupptag

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

Tis 18:00 Arcushallen Snabbdistans

Snabbdistans 5000 m.

Tor 18:00 Arcushallen Intervaller med styrka

12x1 varv med 1 minut styrkeövningar som vila (situps, saxhopp, burpees, tuck jumps, metal

jumps, ...)

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v6 (6 februari-12 februari)

Mån 19:00 Arcushallen Syreupptag + fart

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

Tis 18:00 Arcushallen Fart + löpstyrka

4x(300+200+150 m) med gå/joggvila.

Tor 18:00 Arcushallen Tröskel

3000+2000+3000 m med gåvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v7 (13 februari-19 februari)

Mån 19:00 Arcushallen Testlopp alt. tröskelintervaller

5x200 m + testlopp 3000 m. Alternativ kör 5x200 +2x3000 m i tröskelfart.

Tis 18:00 Arcushallen Tröskel

4000+2000+1000+500 m med 2-3 min vila. Korta av första intervallen om det känns för långt.

Tor 18:00 Arcushallen Syreupptag+fart

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v8 (20 februari-26 februari)

Mån 19:00 Arcushallen Tröskelfart

8x1000 med 45 sek gåvila.

Tis 18:00 Arcushallen Tempoväxlingar

4-5x1500 m. Fartökningar en gång per varv på upploppsakan. 4 min vila.

Tor 18:00 Arcushallen Löpstyrka + fart

4 x (400 + 300 + 200 + 150) med lätt joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v9 (27 februari-5 mars)

Mån 19:00 Arcushallen Syreupptag + fartuthållighet

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

Tis 18:00 Arcushallen Tröskel

4x2000 m med gåvila.

Tor 18:00 Arcushallen Intervaller med styrka

15x1 varv med styrkevila. Ett antal reps av burpees, armhävningar eller liknande mellan varven som vila. Snabbast gör lika många reps som antal deltagare. Näst snabbast en färre osv. Detta kommer att ge omkastningar.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v10 (6 mars-12 mars)

Mån 18:00 Porsöhallen Backträning

10x300 m backe, Kallkällan. Joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Löpstyrka/Fart

4x(300+200+150 m) med gåvila resp. lätt joggvila.

Tor 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 marathontaktempo i timmar och minuter. 10 stycken är många så om man inte vill använda passet för att förutsäga marathontaktempo kan man köra 6-8 stycken istället.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v11 (13 mars-19 mars)

Mån 18:00 Porsöhallen Backträning

8x400 m backe, Porsöberget, joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

3x(5x200 m) med lätt joggvila.

Tor 18:00 Arcushallen Lång tröskel/entimmeslöpning

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.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v12 (20 mars-26 mars)

Mån 18:00 Porsöhallen Backträning

10x300 m backe, Kallkällan, joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Testlopp

5x200 + 3000 m.

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.

v13 (27 mars-2 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Backträning

8x450 m LV7-backen, joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Snabbdistans

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.

Tor 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v14 (3 april-9 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Backträning

10x300 m backe, Kallkällan, joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Tempoväxlingar

4x1500 m med fartökningar på upploppsrakan

Tor 18:00 Arcushallen Syreupptag och fart

4x1000 + 6x200 m med 3 min vila resp gåvila. De som springer Paris marathon kan istället springa 5-6 km i planerat marathontempo.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v15 (10 april-16 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Tröskelfart

Porsörundan 2x5 km, fri fart varv 2.

Ons 18:00 Ormberget Backträning

8x500 m backe, Ormberget, joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v16 (17 april-23 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Tröskelfart

Vårlöpet 2x4,4 km fri fart varv 2.

Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.