

# Träningsprogram Lulekamraterna april-juli 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](mailto:lulekamraterna@hotmail.com))

## 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. 15 sek snabbare än tävlingsfart milen. Tunnel till badplats vid Lulsundet.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Folkerundan med varianter.

## v17 (24-30 april)

**Mån 18:00 Porsöhallen Kort backe**

Uppvärmning till Klintbacken, sedan 3x1 min distansfart + 3x45 sekunder halvmarathonfart + 4x30 sekunder i milfart. Joggvila ned till startpunkt. Alla vänder och startar samtidigt.

**Ons 18:00 Ormberget Syreupptag**

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

**Lör Tävling**

**Porsörundan**

## v18 (1-7 maj)

**Mån 18:00 Skogsvallen Löpstyrka + fart**

10x400 m med 1-2 min vila. Om det fortfarande är isigt kan man köra 400:ingar på cykelväg bakom Mjölkuddsberget.

**Ons 18:00 Ormberget Backe**

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

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad (Porsön-Björnsbyn-Gammelstad-Notviken-Mjölkudden-Porsön)

## v19 (8-14 maj)

**Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelfart**

8x1000 m med 60 s joggvila (200 m). Håll en fart som är 10 sek långsammare än tävlingsfart på milen.

**Ons 18:00 Ormberget Syreupptag**

6x960 m med 2-3 min vila. Är det fortfarande blött hittar vi likvärdig sträcka.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass. Alternativ Tävling Vårlöpet**

Broarna runt (Porsön-Notviken-Karlsvik-Gäddvik-Bergnäset-Gültsau-Porsön)

**Sön 09:00 Porsöhallen Extrainsatt Långpass**

Vi provspringer nya Stadsmaranbanan (21 km).

## v20 (15-21 maj)

**Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag + fart**

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

**Ons 18:00 Ormberget Utförsintervaller**

6x880 utför. gåvila ca 220 m uppför vid gamla Skjutbanan.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass. Alt. tävling Stadsmaran**

Bensbyn (Porsön-Hällbacken-Bensbyn-Hagaviken-Ormberget-Björkskatan-Porsön)

**v21 (22-28 maj)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Testlopp alt. tröskelintervaller**

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

**Ons 18:00 Ormberget Backe**

10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass. Alt tävling DM 5000 m.**

Gammelstad (Porsön-Björnsbyn-Gammelstad-Notviken-Mjölkudden-Porsön)

**v22 (29 maj-4 juni)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag + fart**

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

**Ons 18:00 Ormberget Snabbdistans**

5,2 km-spåret i Tröskeltempo (alt. i marathontempo)

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass. Alt tävling Stockholm marathon**

Broarna runt (Porsön-Notviken-Karlsvik-Gäddvik-Bergnäset-Gültsau-Porsön)

**v23 (5-11 juni)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelfart**

6x1000 m med 200 m lätt joggvila

**Ons Hälsans hus Funktionärer Våruset**

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn (Porsön-Hällbacken-Bensbyn-Hagaviken-Ormberget-Björkskatan-Porsön)

**v24 (12-18 juni)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag + fart**

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

**Ons 18:00 Ormberget Kuperad snabbdistans**

Elitspåret 2x4 km. Fri fart varv 2.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass. Alt. tävling Niliterrängen**

Gammelstad (Porsön-Björnsbyn-Gammelstad-Notviken-Mjölkudden-Porsön)

**v25 (19-25 juni)**

**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 Ormberget 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 (Porsön-Notviken-Karlsvik-Gäddvik-Bergnäset-Gültsau-Porsön)

**v26 (26 juni-2 juli)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag + Tempoväxlingar**

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

**Ons 18:00 Ormberget Tröskelfart**

2x(1080+960+1650). Vila 3/3/4 min. 2x(1080+960+1650). Vila 1-2 min, serievila 5 min.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass. Alt tävling Terräng-DM**

Hertsön

(Porsön-Björkskatan-Draghundsspåret-vänster efter grindarna sedan höger, följ väg tills vandringsled börjar. Följ led höger varv runt Hertsöträsk. Ut på Hertsövägen, cykelvägar eller parallellväg Hertsövägen mot centrum-Kronan-Ormberget-Björkskatan-Porsön)

Rundan är minst 25 km, men man kan förkorta genom att efter grindarna i slutet på draghundsspåret svänga höger då kommer man ut Hertsövägen utan att runda Hertsö träsk

### v27 (3-9 juli)

**Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelfart**

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

**Ons 18:00 Ormberget Terrängbacke**

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

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn (Porsön-Hällbacken-Bensbyn-Hagaviken-Ormberget-Björkskatan-Porsön)

### v28 (10-16 juli)

**Mån 18:00 Skogsvallen Miltempo**

Snabbdistans 5000 m

**Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag**

6x960 m med 2-3 min vila.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass. Alt tävling Marknadslöpet**

Fågelreservatet (Porsön-Fågelreservatet-Gammelstad-Notviken-Mjölkudden-Porsön)

### v29 (17-23 juli)

**Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag + fart**

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

**Ons 18:00 Ormberget Terrängtröskel**

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

**Lör Junkön Tävling**

Laxloppet

### v30 (24-30 juli)

**Mån 18:00 Skogsvallen Intervallstege**

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

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

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

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt (Porsön-Notviken-Karlsvik-Gäddvik-Bergnäset-Gültsau-Porsön)