

Träningsprogram Lulekamraterna juli-oktober 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)

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-Björskatan-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)

v31 (31 juli-6 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 (Porsön-Hällbacken-Bensbyn-Hagaviken-Ormberget-Björskatan-Porsön)

v32 (7-13 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

Fågelreservatet (Porsön-Fågelreservatet-Gammelstad-Notviken-Mjölkudden-Porsön). Alt. tävling Kivijärviloppet.

v33 (14-20 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

Broarna runt (Porsön-Notviken-Karlsvik-Gäddvik-Bergnäset-Gültsau-Porsön). Alt. tävling Tväråselsjoggen.

v34 (21-27 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. Alt. tävling DXR eller Länsloppet.

v35 (28 augusti-3 september)

Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag, fart och löpekonomi

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

Ons 18:00 Ormberget Långa backintervaller

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Fågelreservatet (Porsön-Fågelreservatet-Gammelstad-Notviken-Mjölkudden-Porsön). Alt. tävling Granlunken.

v36 (4-10 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

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

v37 (11-17 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. Första 90 minuterna lugnt sedan 30 minuter i tävlingsfart Lidingöloppet. Alt. tävling Sävastloppet.

v38 (18-24 september)**Mån 18:00 Skogsvallen Fart + löpekonomi**

3x(800+600+400+200 m). Vila 120/90/60. Serievila 3-4 min.

Ons 18:00 Ormberget Långa intervaller

2x(1080+960+1650). Vila 2 min. Serievila 5 min.

Tre olika varv från första fyrvägs korsningen i spåret. Första set moturs, andra set medurs.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn (Porsön-Hällbacken-Bensbyn-Hagaviken-Ormberget-Björkskatan-Porsön). Alt. tävling Lidingöloppet.

v39 (25 september-1 oktober)**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag**

4x1500 m. Vila 3-4 min.

Ons 18:00 Ormberget Tempolopp

Snabbdistans 5,2:an.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad (Porsön-Björksbyn-Gammelstad-Notviken-Mjölkudden-Porsön)

v40 (2 oktober-8 oktober)**Mån 18:00 Skogsvallen Fart + löpekonomi**

10x400 med en minut vila.

Ons 18:00 Ormberget Tröskelintervaller

2x2,6:an med 4-5 min vila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

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

v41 (9-15 oktober)**Mån 18:00 Skogsvallen Snabbdistans**

5x200 m med joggvila + 3000 m

Ons 18:00 Ormberget Backträning (Löpstyrka)

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

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

v42 (16-22 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 (Porsön-Björksbyn-Gammelstad-Notviken-Mjölkudden-Porsön)

v43 (23-29 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 utegymmet. Gåvila 220 m. Om det är för mörkt eller snö tränar vi på cykelvägen nere vid sinksundet.

Lör 09:00 Porsöhalen Långpass

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

v44 (30 oktober-5 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

Cykelvägen LV7-backen/Kronan till andra rondellen. 8x450 m. Joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

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