

Träningsprogram Lulekamraterna november 2017 -januari 2018

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)

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 Ferruformmilan med fri fart sista 4 km inklusive anslutningsbacke upp till Ormberget.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad (Porsön-Björnsbyn-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 14:00 O'learys Långpass

Broarna runt eller runt F21

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

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn (Korta varianten cirka 18 km)

v45 (6 november-12 november)

Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/Fart

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

Tis 18:00 Arcushallen Korta intervaller+styrka

20 minuter AMRAP (as many repeats as possible) av 1 varv löpning följt av 10+10+10 styrkeövningar bestående av saxhopp eller utfallssteg, knäböj samt upphopp.

Tor 18:00 Arcushallen Tröskel + löpekonomi

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v46 (13 november-19 november)**Mån 19:30 Arcushallen Träningstävling**

3000 m

Tis 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

6x300 + 6x200 m med 120 s vila.

Tor 18:00 Arcushallen Max syreupptag + teknik

4x800 m + 4x400 m + 4x200 m med 3/3/2 min vila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

”Luleå by water”, 21 km (lätt att korta av), se karta

<https://connect.garmin.com/modern/activity/1395894008>**v47 (20 november-26 november)****Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/Fart**

15x150 m med lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Intervallstege

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

Tor 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

12 varv med 60 s eller 20 reps av växlande styrkeövningar mellan varje intervall.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt (Kortaste variant knappt 21 km)

v48 (27 november-3 december)**Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/fart**

6x200 m + 8x150 m med lätt joggvila.

Tis 18:00 Arcushallen Max syreupptag

8x800 m med 2 min vila.

Tor 18:00 Arcushallen Tröskelintervaller

4x2000 m (någon sekund långsammare än miltempo) med gåvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v49 (4 december-10 december)**Mån 19:00 Arcushallen Max syreupptag**

12x400 m med 90 s vila.

Tis 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

2x300 + 4x200 + 6x150 med lätt joggvila.

Tor 18:00 Arcushallen Syreupptag och flytfart

4x1000 + 6x200 m med 3 min vila resp joggvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan.

v50 (11 december-17 december)**Mån 19:00 Arcushallen Löpstyrka/fart**

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

Tis 18:00 Arcushallen Preliminärt Luciasprinten

Luciasprinten. (5x200 stegrande fart + 1000 m) följt av medlemsmöte.

Tor 18:00 Arcushallen Tröskel

1000 + 1500 + 2000 + 1500 + 1000. Joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v51 (18 december-24 december)

Mån 19:00 Arcushallen Tempolopp

Snabbdistans 5000 m. Milfart

Tis 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

2x300 m + 4x200 m + 6x150 m med gå/joggvila

Tor 18:00 Arcushallen Max syreupptag

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v52 (25 december-31 december)

Mån Egen träning

Tis Egen träning

Tor 18:00 Arcushallen Max syreupptag

6x1000 med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v1 (1 januari-7 januari)

Mån Egen träning

Tis Löpstyrka/fart

6x 200 + 2 x 400 + 6x 200 m. Joggvila.

Tor 18:00 Arcushallen Intervallstege

2x(1000+800+600+400+200). Vila 2 min.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v2 (8 januari-14 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 (15 januari-21 januari)

Mån 19:30 Arcushallen Träningstävling

1500 m

Tis 18:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

10x354 m, 1 minut blandade styrkeövningar mellan varje intervall

Tor 18:00 Arcushallen Tröskel

1000+2000+3000+2000+1000 m med gåvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.