

Träningsprogram Lulekamraterna januari 2018 -april 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)

v3 (15 januari-21 januari)

Mån 19:30 Arcushallen Träningstävling

1500 m

Tis 17:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

10x354 m, 1 minut blandade styrkeövningar mellan varje intervall

Tor 17:00 Arcushallen Tröskel

1000+2000+3000+2000+1000 m med gåvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v4 (22 januari-28 januari)

Mån 19:30 Arcushallen Löpstyrka/Fart

15x150 m med lätt joggvila.

Tis 17:00 Arcushallen Intervallstege

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

Tor 17:00 Arcushallen Fart + uthållighet

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v5 (29 januari-4 februari)

Mån 19:30 Arcushallen Tempoväxlingar

4x1500 m med fartökningar på upploppsran

Tis 18:00 Porsöhallen Distanspass med backar

Backigt distanspass 10-12 km. Porsön-Ormberget-Kallkällan-Porsöberget.

Tor 17:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

6x200 m + 8x150 m med lätt joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v6 (5 februari-11 februari)

Mån 19:30 Arcushallen Max syreupptag

12x400 m med 90 s vila.

Tis 18:00 Porsöhallen Backintervaller

10 x 300 m backe, Kallkällan.

Tor 17:00 Arcushallen Syreupptag och flytfart

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v7 (12 februari-18 februari)

Mån 19:30 Arcushallen Löpstyrka/fart

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

Tis 18:00 Porsöhallen Distanspass med backar

Backigt distanspass 10-12 km. Porsön-Ormberget-Kallkällan-Porsöberget.

Tor 17:00 Arcushallen Tröskelintervaller

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v8 (19 februari-25 februari)

Mån 19:30 Arcushallen Träningstävling

800 m

Tis 18:00 Porsöhallen Backintervaller

8x400 m backe, Porsöberget

Tor 17:00 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.

v9 (26 februari-4 mars)

Mån 19:30 Arcushallen Max syreupptag

6x1000 med 3 min vila.

Tis 18:00 Porsöhallen Distanspass med backar

Backigt distanspass 10-12 km. Porsön-Ormberget-Kallkällan-Porsöberget.

Tor 17:00 Arcushallen Tröskelintervaller

4x2000 m med gåvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v10 (5 mars-11 mars)

Mån 19:30 Arcushallen Löpstyrka/fart

3x(5x200 m) med lätt joggvila.

Tis 18:00 Porsöhallen Backintervaller

6 x 500 m backe, Ormberget

Tor 17:00 Arcushallen Max syreupptag + fart

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v12 (12 mars-18 mars)

Mån 19:30 Arcushallen Träningstävling

1609 m

Tis 18:00 Porsöhallen Distanspass med backar

Backigt distanspass 10-12 km. Porsön-Ormberget-Kallkällan-Porsöberget.

Tor 17:00 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 marathonkapacitet i timmar och minuter. 10 stycken är många så om man inte vill använda passet för att förutsäga marathonkapacitet kan man köra 6-8 stycken istället.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v13 (19 mars-25 mars)

Mån 19:30 Arcushallen

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

Tis 18:00 Porsöhallen Backintervaller

10 x 300 m backe, Kalkällan.

Tor 17:00 Arcushallen Tempolopp

Snabbdistans 10000 m.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v14 (26 mars-1 april)

Mån 19:30 Arcushallen Tröskelintervaller

1000+2000+3000+2000+1000 m med gåvila

Tis 18:00 Porsöhallen Distans med backar

Backigt distanspass 10-12 km. Porsön-Ormberget-Kalkällan-Porsöberget.

Tor Egen träning

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.