

Träningsprogram Lulekamraterna 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)

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-Kallkällan-Porsöberget.

Tor Egen träning

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v15 (2 april-8 april)

Mån

Tis 18:00 Porsöhallen Backintervaller

8x400 m backe, Porsöberget

Tor 17:00 Arcushallen Tröskelintervaller

6x1000 med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v16 (9 april-15 april)

Mån 19:30 Arcushallen Löpstyrka/fart

3x(5x200 m) med lätt joggvila.

Tis 18:00 Porsöhallen Distanspass med backar

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

Tor 17:00 Arcushallen Max syreupptag + fart

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v17 (16 april-22 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Snabbdistans

Ferruformmilen, fri fart sista 4,4 km.

Ons 18:00 Ormberget Backintervaller

6x500 m backe, Ormberget

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v18 (23 april-29 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Snabbdistans

2x5 km Porsörundan. Uppvärmning första varvet, fri fart andra varvet

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

500+4x1000+500 m. På cykelväg mot Bensbyn

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v19 (30 april-6 maj)

Mån 18:00 Porsöhallen Snabbdistans

2x4,4 km, Vårloppetbanan. Uppvärmning första varvet, fri fart andra varvet

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

6x1000 med 3 min vila. Mellan tunnel Björskataleden och Lulsundets badplats

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.