

Träningsprogram Lulekamraterna september-oktober 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)

v35 (27 augusti-2 september)

Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag

4x1500 m. Fartökning ut ur kurvorna, flytfart in i kurvorna. Vila 3-4 min.

Ons 18:00 Ormberget Tröskelfart

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

Lör Ormberget Tävling Granlunken

v36 (3 september-9 september)

Mån 18:00 Skogsvallen Intervaller

6x1000 m med 200 m lätt joggvila

Ons 18:00 Ormberget Tröskelintervaller

4x1,5 km. Varvslinga med högervarv på 2,6:an och slutet av 5:an

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v37 (10 september-16 september)

Mån 18:00 Skogsvallen Intervaller

8x800 m med 2 min vila.

Ons 18:00 Ormberget Klubbmästerskap terräng

2x2,6 km

Lör STIL Långpass

Broarna runt

v38 (17 september-23 september)

Mån 18:00 Skogsvallen Testlopp eller tröskelintervaller

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

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

6x960 m med 2-3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v39 (24 september-30 september)

Mån 18:00 Skogsvallen Tröskeltempo eller marathontempo

3-4x2000 m med 4 min vila.

Ons 18:00 Ormberget Utförsintervaller

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v40 (1 oktober-7 oktober)**Mån** **Snabbdistans**

5000 m

Ons 18:00 Ormberget **Korta backintervaller**

10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen **Långpass**

Broarna runt

v41 (8 oktober-14 oktober)**Mån 18:00 Skogsvallen** **Syreupptag + tempoväxlingar**

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

Ons 18:00 Ormberget **Backe/slakmota**

6x880 m backe vid utegymmet. Gåvila 220 m.

Lör 09:00 Porsöhallen **Långpass**

Gammelstad

v43 (15 oktober-21 oktober)**Mån 18:00 Skogsvallen** **Intervallstege**

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

Ons 18:00 Ormberget **Intervaller**

6x1000 m på draghundspåret

Lör 09:00 Porsöhallen **Långpass**

Bensbyn

v44 (22 oktober-28 oktober)**Mån 18:00 Skogsvallen** **Syreupptag + fart**

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

Ons 18:00 Ormberget **Långa backintervaller**

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

Lör Alcatraz **Höstfest + långpass**

Broarna runt

v45 (29 oktober-4 november)**Mån 18:00 Skogsvallen** **Intervallstege**

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

Ons 18:00 Ormberget **Snabbdistans**

Snabbdistans 5,2 km

Lör 09:00 Porsöhallen **Långpass**

Gammelstad

46 (5 november-11 november)**Mån 18:00 Skogsvallen** **Snabbdistans**

1 varv runt Hälsans stig

Ons 18:00 Ormberget **Backe**

6x500 m backe från nedre till övre parkeringen

Lör 09:00 Porsöhallen **Långpass**

Bensbyn