

Träningsprogram Lulekamraterna november-mars 2019

Följ gärna Lulekamraternas webbsida (<http://lulekamraterna.se>) och Facebookgruppen Lulekamraterna för att se eventuella ändringar i träningsprogrammet. För frågor, kontakta Kenneth Boman (lulekamraterna@hotmail.com)

v43 (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 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v44 (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

v45 (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 Alcatraz Höstfest + långpass

v46 (12 november-18 november)

Tis 17:00 Arcushallen Löpekonomi + tröskel

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

Tor 19:30 Arcushallen Snabbdistans

3000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v47 (19 november-25 november)

Tis 17:00 Arcushallen Löpstyrka/fart

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

Tor 19:30 Arcushallen Max syreupptag

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v48 (26 november-2 december)

Tis 17:00 Arcushallen Tempolopp

5000 m

Tor 19:30 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.

Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Bensbyn		
v49 (3 december-9 december)		
Tis	17:00 Arcushallen	Kort stege
4x800 m + 4x400 m + 4x200 m med 3/3/2 min vila		
Tor	19:30 Arcushallen	Tröskelfart
4x2000 m (någon sekund långsammare än miltempo) med gåvila		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan med varianter		
v50 (10 december-16 december)		
Tis	17:00 Arcushallen	Löpstyrka + fart
6x200 m + 8x150 m med lätt joggvila.		
Tor	????? Arcushallen	Luciasprinten
5x200 + 1000 m		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan med varianter		
v51 (17 december-23 december)		
Tis	17:00 Arcushallen	Max syreupptag
8x800 m med 2 min vila.		
Tor	19:30 Arcushallen	Korta intervaller
2x300 + 4x200 + 6x150 med lätt joggvila.		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan med varianter		
v52 (24 december-30 december)		
Tis		Egen träning
Tor	19:30 Arcushallen	Max syreupptag + fart
4x1000 + 6x200 m med 3 min vila resp joggvila		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan med varianter		
v01 (31 december-6 januari)		
Tis		Egen träning
Tor	19:30 Arcushallen	Tempolopp
10000 m		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan med varianter		
v02 (7 januari-13 januari)		
Tis	17:00 Arcushallen	Max syreupptag
12x400 m med 90 s vila.		
Tor	19:30 Arcushallen	Tröskelfart
1000 + 1500 + 2000 + 1500 + 1000. Joggvila.		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Folkerundan med varianter		
v03 (14 januari-20 januari)		
Tis	17:00 Arcushallen	Tempolopp

5000 m

Tor 19:30 Arcushallen Fart och teknik

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter

v04 (21 januari-27 januari)

Tis 17:00 Arcushallen Max syreupptag

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

Tor 19:30 Arcushallen Intervallstege

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter

v05 (28 januari-3 februari)

Tis 17:00 Arcushallen Snabbdistans

3000 m

Tor 19:30 Arcushallen Max syreupptag

6x1000 med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter

v06 (4 februari-10 februari)

Tis 17:00 Arcushallen Korta intervaller

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

Tor 19:30 Arcushallen Syreupptag + tröskel

3x1000 + 10 x 300 m. 3 min vila respektive gåvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter

v07 (11 februari-17 februari)

Tis 17:00 Arcushallen Löpstyrka + fart

4 x (400 + 300 + 200 + 150) med lätt joggvila.

Tor 19:30 Arcushallen Tröskelfart

Entimmeslöpning

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter

v08 (18 februari-24 februari)

Tis 17:00 Arcushallen Tröskelfart

1000+2000+3000+2000+1000 m med gåvila

Tor 19:30 Arcushallen Fart + styrka

10x354 m, 1 minut blandade styrkeövningar mellan varje intervall

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter

v09 (25 februari-3 mars)

Tis 17:00 Arcushallen Fart + uthållighet

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

Tor 19:30 Arcushallen Tempolopp

5000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter

v10 (4 mars-10 mars)

Tis 17:00 Arcushallen Löpstyrka + fart

15x150 m med lätt joggvila.

Tor 19:30 Arcushallen Tempoväxlingar

4x1500 m med fartökningar på upploppsrakan

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter

v11 (11 mars-17 mars)

Tis 17:00 Arcushallen Tempolopp

10000 m

Tor 19:30 Arcushallen Löpstyrka/fart

3x(5x200 m) med lätt joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter

v12 (18 mars-24 mars)

Tis 18:00 Porsöhallen Backintervaller

10 x 300 m backe, Kallkällan.

Tor 19:30 Arcushallen Yasso 800

10x800 med med vila 300 m mycket lätt jogg. Tempot i minuter och sekunder motsvarar marathonkapacitet i timmar och minuter.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter

v13 (25 mars-31 mars)

Tis 18:00 Porsöhallen Backe/distans

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

Tor 19:30 Arcushallen Snabbdistans

3000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter

v14 (1 april-7 april)

Tis 18:00 Porsöhallen Backintervaller

8x400 m backe, Porsöberget

Tor 19:30 Arcushallen Tröskelfart

1000+2000+3000+2000+1000 m med gåvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter

v15 (8 april-14 april)

Tis 18:00 Porsöhallen Backe/distans

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

Tor 19:30 Arcushallen Max syreupptag + fart

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter