

## Träningsprogram Lulekamraterna april-september 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](mailto:lulekamraterna@hotmail.com))

### v16 (15 april-21 april)

**Mån 18:00 Porsöhallen Backe**

10 x 300 m backe, Kallkällan

**Ons 18:00 Ormberget Intervaller max syreupptag**

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

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

### v17 (21 april-28 april)

**Mån 18:00 Porsöhallen Snabbdistans**

Provlöpning nya banan för Porsörundan. Uppvärmning 5km, snabbdistans 5 km.

**Ons 18:00 Ormberget Intervaller, flytfart**

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

**Lör 11:00 STIL Tävling**

Porsörundan

### v18 (29 april-5 maj)

**Mån 18:00 Porsöhallen Snabbdistans**

Ferruformmilen, fri fart sista 4,4 km

**Ons 18:00 Ormberget Backe**

8x450 m backe, LV7-backen

**Lör Porsöhallen Långpass**

Gammelstad

### v19 (6 maj-12 maj)

**Mån 18:00 Porsöhallen Backe**

8x400 m backe, Porsöberget

**Ons 18:00 Ormberget Tröskel**

Tröskelintervaller. 4x1,8 km längs Skurholmsfjärden

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

### v20 (13 maj-19 maj)

**Mån 18:00 Skogsvallen Tempolopp**

5x200 m + 3000 m

**Ons 18:00 Ormberget Backe**

6x500 m backe från nedre till övre parkeringen

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Stadsmaranbanan

### v21 (20 maj-26 maj)

**Mån 18:00 Skogsvallen Löpekonomi + tröskel**

5x(1000 + 200 m) med lång vila inför 200 och kort inför 1000 m.

**Ons 18:00 Ormberget Flytfart**

6x880 m utförr med 220 m gåvila vid gamla Skjutbanebacken. Annan sträcka om blött.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

**v22 (27 maj-2 juni)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Kort stege**

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

**Ons 18:00 Ormberget Snabbdistans**

Snabbdistans 5,2:an

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn

**v23 (3 juni-9 juni)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Korta intervaller**

12x300 m med 100 m gåvila

**Ons 18:00 Ormberget Tröskelintervaller**

2x(1080+960+1650). Vila 3/3/4 min. 2x(1080+960+1650). Vila 3/3/4 min.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad

**v24 (10 juni-16 juni)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag**

8x800 m med 2 min vila.

**Ons 18:00 Ormberget Trail**

Snabbdistans mountainbike-slingan

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

**v25 (17 juni-23 juni)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelfart**

3-4x2000 m, tröskelfart

**Ons 18:00 Ormberget Backe**

10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn

**v26 (24 juni-30 juni)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag + fart**

6x800 m + 4x200 m. Vila 2 min resp. joggvila

**Ons 18:00 Ormberget Explosiv backe**

20x cirka 80-m backe vid gamla skjutbanan. Fullt ös. Gåvila nedför.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad

**v27 (1 juli-7 juli)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag**

12x400 m med 90 s vila.

**Ons 18:00 Ormberget Brant backe**

Backintervaller i Slombacken. 10 x Liftspåret upp, mitten av backen ned.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Till mountainbike-bana Karlsvik + ett eller flera varv

**v28 (8 juli-14 juli)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Tempolopp + korta intervaller**

5x200 m + 3000 m

**Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag**

6x960 m med 3 min vila.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn

**v29 (15 juli-21 juli)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Intervallstege**

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

**Ons 18:00 Ormberget**

Tröskelfart 2x2,7 km på det sandiga partiet på 10:an.

**Lör Junkön Tävling**

Laxloppet

**v30 (22 juli-28 juli)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Intervallstege**

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

**Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag**

6x1000 med på draghundsspåret med 3 min vila.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

**v31 (29 juli-4 augusti)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Korta intervaller**

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

**Ons 18:00 Ormberget Backar**

Elitspåret 2x4 km. Fri fart varv 2.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn + ett varv på mountaibike-banan Ormberget

**v32 (5 augusti-11 augusti)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Supertusingar**

5x(400+300+200+100 m). Joggvila 100 m mellan delar. 3 min vila mellan varje 1000 m.

**Ons 18:00 Ormberget Backintervaller**

6x920 med vid Gamla Skjutbanan. Gåvila utför.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad

**v33 (12 augusti-18 augusti)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelfart**

1000+2000+3000+2000+1000 m med 1/2/3/2 min vila

**Ons 18:00 Ormberget**

Backintervaller i Slalombacken. 10 x Liftspåret upp, mitten av backen ned.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

**v34 (19 augusti-25 augusti)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Fart + uthållighet**

5x(1000 + 200 m) med lång vila inför 200 och kort inför 1000 m.

**Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag**

6x960 m med 3 min vila.

<b>Lör</b>	<b>Ormberget</b>	<b>Tävling</b>
Granlunken		
<b>v35 (26 augusti-1 september)</b>		
<b>Mån</b>	<b>18:00 Skogsvallen</b>	<b>Tempoväxlingar</b>
4x1500 m med fartökningar på upploppsrakan		
<b>Ons</b>	<b>18:00 Ormberget</b>	<b>Backe</b>
10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila		
<b>Lör</b>	<b>09:00 Porsöhallen</b>	<b>Långpass</b>
Bensbyn		
<b>v36 (2 september-8 september)</b>		
<b>Mån</b>	<b>18:00 Skogsvallen</b>	<b>Löpstyrka/fart</b>
3x(5x200 m) med lätt joggvila. 3 min ståvila mellan varje set.		
<b>Ons</b>	<b>18:00 Ormberget</b>	<b>Trail</b>
Snabbdistans Mountainbike-spåret		
<b>Lör</b>	<b>09:00 Porsöhallen</b>	<b>Långpass</b>
Gammelstad		
<b>v37 (9 september-15 september)</b>		
<b>Mån</b>	<b>18:00 Skogsvallen</b>	<b>Yasso 800</b>
10x800 med 400 m lätt joggvila. Tempot i minuter och sekunder motsvarar marathonkapacitet i timmar och minuter.		
<b>Ons</b>	<b>18:00 Ormberget</b>	<b>Långa backintervaller</b>
1,7+2,6+1,7 km. Vila 4 / 6 min. Tröskelfart		
<b>Lör</b>	<b>09:00 Porsöhallen</b>	<b>Långpass</b>
Broarna runt		
<b>v38 (16 september-22 september)</b>		
<b>Mån</b>	<b>18:00 Skogsvallen</b>	<b>Max syreupptag + fart</b>
4x1000 + 6x200 m med 3 min vila resp joggvila		
<b>Ons</b>	<b>18:00 Ormberget</b>	<b>Tävling</b>
Klubbmästerskap 5,2 km terräng		
<b>Lör</b>	<b>09:00 Porsöhallen</b>	<b>Långpass</b>
Bensbyn		
<b>v39 (23 september-29 september)</b>		
<b>Mån</b>	<b>18:00 Skogsvallen</b>	<b>Tröskelfart</b>
4x2000 m med 2 min vila		
<b>Ons</b>	<b>18:00 Ormberget</b>	<b>Flytfart</b>
6 x 920 m utförsintervaller vid gamla skjutbanan. Gåvila uppför		
<b>Lör</b>	<b>09:00 Porsöhallen</b>	<b>Långpass</b>
Gammelstad		
<b>v40 (30 september-6 oktober)</b>		
<b>Mån</b>	<b>18:00 Skogsvallen</b>	<b>Max syreupptag + fart</b>
2x(1000+800+600+400+200). Vila 2 min.		
<b>Ons</b>	<b>18:00 Ormberget</b>	<b>Lång backslinga</b>
3x1,65 km backe. Högervarv från värmestuga.		
<b>Lör</b>	<b>09:00 Porsöhallen</b>	<b>Långpass</b>
Broarna runt		