

Träningsprogram Lulekamraterna oktober-december 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)

v40 (30 september-6 oktober)

Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag + fart

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

Ons 18:00 Ormberget Lång backslinga

3x1,65 km backe. Högervarv från värmestuga.

Lör 14:00 Ormberget Långpass före höstfest

Runda bestäms på plats. Cirka 20 km.

v41 (7-13 oktober)

Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag

4x1500 m med 3 min vila

Ons 18:00 Ormberget Snabbdistans

5,2:an tröskelfart

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan

v42 (14-20 oktober)

Mån 18:00 Skogsvallen Snabbdistans

Tröskelfart 1 eller 2 varv runt Skurholmsfjärden.

Ons 18:00 Ormberget Utförsintervaller

6x900 m med 2 min gåvila uppför.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v43 (21-27 oktober)

Mån 18:00 Skogsvallen Backe

7x450 m i LV7 backen (Kronan) joggvila

Ons 18:00 Ormberget Tröskel

Tröskelintervaller. 2x2,6 km med 4 min vila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v44 (28 oktober-3 november)

Mån 18:00 Skogsvallen Tempolopp

8x300 m Klintbacken (4 på varje sida)

Ons 18:00 Ormberget Snabbdistans

5,2:an

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v45 (4 -10 november)

Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag

6x1000 m vid Lulsundets badplats. 2-3 min ståvila

Ons 18:00 Ormberget Backe

6x500 m från nedre till övre parkeringen. Joggvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v46 (11-17 november) OBS Arcushallen är stängd kvällstid

Mån 18:00 Porsöhallen Snabbdistans

Ferruformmilen med fri fart från kyrkogården sista 4 km

Ons 18:00 Porsöhallen Syreupptag

6x1000 m vid Lulsundets badplats. 2-3 min ståvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v47 (18-24 november)

Tis 17:00 Arcus Intervallstege

1x4 + 2x3 + 3x2 + 4x1 varv med 3 min, 2 min, 90 s, 60 s vila.

Tor 19:30 Arcus Max syreupptag

5x200 + 3000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v48 (25 november-1 december)

Tis 17:00 Arcus Syreupptag + flytfart

3x1000 m + 10x300 m med 2-3 min ståvila respektive gåvila

Tor 19:30 Arcus Intervallstege

2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv med 3 min, 2 min, 90 s, 60 s vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v49 (2-8 december)

Tis 17:00 Arcus Tröskelfart

3-4x2000 m, tröskelfart, gåvila

Tor 19:30 Arcus Max syreupptag

6x1000 m, vila 3 min

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v50 (9-15 december)

Tis 17:00 Arcus Flytfart

3x5x150 m med joggvila.

Tor 19:30 Arcus Luciasprinten

5x200 m + 1000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v51 (16-22 december)

Tis 17:00 Arcus Tröskelfart

10000 m (alternativ 5000 m) i tröskelfart

Tor 19:30 Arcus Syreupptag + tempoväxlingar

4x1500 m med acceleration på rakorna. 3-4 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v52 (23-29 december)

Tis 17:00 Arcus Egen träning

Tor 19:30 Arcus Egen träning

Lör 09:00 Arcus Långpass

Folkerundan

v1 (30 december-5 januari)

Tis Egen träning

Tor 19:30 Arcus Max syreupptag

5x200 m + 3000 m.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan