

Träningsprogram Lulekamraterna januari-april 2020

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)

v52 (23-29 december)

Tis 17:00 Arcus Egen träning

Tor 19:30 Arcus Egen träning

Lör 09:00 Porsöhallen 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

v2 (6-12 januari)

Tis 17:00 Arcus Fartuthållighet

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

Tor 19:30 Arcus Fart

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v3 (13-19 januari)

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

6x1000 m med 2 min vila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v4 (20-26 januari)

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

v5 (27 januari- 2 februari)

Tis 17:00 Arcus Tröskelfart

4x2000 m, tröskelfart, gåvila

Tor 19:30 Arcus Max syreupptag

7x1000 m, vila 2 min

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v6 (3-9 februari)

Tis 17:00 Arcus Flytfart

3x5x150 m med joggvila.

Tor 19:30 Arcus Yasso 800

10x800 m med 2 min vila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v7 (10-16 februari)

Tis 17:00 Arcus Flytfart

3x5x300 m lätt gåvila samt seriepaus

Tor 19:30 Arcus Max syreupptag

8x1000 m, vila 2 min

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v8 (17-23 februari)

Tis 17:00 Arcus Fartuthållighet

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

Tor 19:30 Arcus Fart

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v9 (24 februari-1 mars)

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

v10 (2-8 mars)

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

v11 (9-15 mars)

Tis 17:00 Arcus Tröskelfart

3-4x2000 m, tröskelfart, gåvila

Tor 19:30 Arcus Max syreupptag

8x1000 m, vila 90 s

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v12 (16-22 mars)**Tis 17:00 Arcus Flytfart**

3x5x200 m med joggvila.

Tor 19:30 Arcus Syreupptag

4x1500 m vila 3 min

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v13 (23-29 mars)**Tis 17:00 Arcus Syreupptag + flytfart**

4x1000 + 6x300 m. 2 min resp gåvila

Tor 19:30 Arcus Max syreupptag

5x200 + 3000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v14 (30 mars-5 april)**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

v15 (6-12 april)**Tis 17:00 Arcus Milfart**

8x1000 m med 60 s vila

Tor 19:30 Arcus Egen träning**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Folkerundan