

Träningsprogram Lulekamraterna april-september 2020

Nytt från våren 2020 är att onsdagspass från Ormberget är ledarledda.

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)

v16 (13 april-19 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Snabbdistans

Provlöpning Porsörundan. Uppvärmning 5km, snabbdistans 5 km.

Ons 18:00 Ormberget Intervaller max syreupptag

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

Ledare Marcus Nilsson.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v17 (20 april-26 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Backe

10 x 300 m backe, Kallkällan

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

500+4x1000+500 m. På cykelväg vid Hällbacken.

Ledare Christer Jakobsson.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v18 (27 april-3 maj)

Mån 18:00 Porsöhallen Backe

8x400 m backe, Porsöberget

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

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

Ledare Patrik Lindfors

Lör Porsöhallen Långpass

Stadsmaranbanan

v19 (4 maj-10 maj)

Mån 18:00 Porsöhallen Snabbdistans

Ferruformmilen, fri fart sista 4,4 km

Ons 18:00 Ormberget Backe

8x450 m backe, LV7-backen.

Ledare Johan Borgström

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v20 (11 maj-17 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Tempolopp

5x200 m + 3000 m

Ons 18:00 Ormberget Backe

6x500 m backe från nedre till övre parkeringen

Ledare Martin Engkvist

Lör 09:00 Porsöhallen Tävling Porsörundan eller Långpass

Tävling Porsörundan om den kan arrangeras trots Corona, annars långpass Gammelstad

v21 (18 maj-24 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 utför med 220 m gåvila vid gamla Skjutbanebacken. Annan sträcka om blött.
Ledare Kenneth Boman

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v22 (25 maj-31 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Kort stege

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

Ons 18:00 Ormberget Korta intervaller

10x1 varv på Ormbergsstadion med 1 min vila.

Ledare Johan Nordquist

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v23 (1 juni-7 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.

Ledare Patrik Eriksson

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v24 (8 juni-14 juni)

Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag

8x800 m med 2 min vila.

Ons 18:00 Ormberget Explosiv backe

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

Ledare Stefan Jonsson

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v25 (15 juni-21 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 (22 juni-28 juni)

Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag + fart

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

Ons 18:00 Ormberget Intervallstege

Intervaller 2x2 min + 2x4 min + 2x6 min på vändpunktsbana. Vila 1,2,3 min.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v27 (29 juni-5 juli)

Mån	18:00 Skogsvallen	Max syreupptag
12x400 m med 90 s vila.		
Ons	18:00 Ormberget	Brant backe
Backintervaller i Slalombacken. 10 x Liftspåret upp, mitten av backen ned.		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Till mountainbike-bana Karlsvik + ett eller flera varv		
v28 (6 juli-12 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 (13 juli-19 juli)		
Mån	18:00 Skogsvallen	Intervallstege
2x(1000+800+600+400+200). Vila 2 min.		
Ons	18:00 Ormberget	Max syreupptag
Tröskelfart 2x2,7 km på det sandiga partiet på 10:an.		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Broarna runt		
v30 (20 juli-26 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	Junkön	Tävling
Laxloppet		
v31 (27 juli-2 augusti)		
Mån	18:00 Skogsvallen	Korta intervaller
6x 200 + 2 x 400 + 6x 200 m. Joggvila.		
Ons	18:00 Ormberget	Tröskelfart
4x5 min tröskelfart på vändpunktsbana (vänder efter 2,5 min, vilar 2,5 min. Man kan t.ex. sätta klocka att pipa varje 2,5 minut)		
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
Bensbyn + ett varv på mountainbike-banan Ormberget		
v32 (3 augusti-9 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 (10 augusti-16 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 (17 augusti-23 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.

Lör Ormberget Tävling

Granlunken

v35 (24 augusti-30 augusti)

Mån 18:00 Skogsvallen Tempoväxlingar

4x1500 m med fartökningar på upploppsranan

Ons 18:00 Ormberget Backe

10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v36 (31 augusti-6 september)

Mån 18:00 Skogsvallen Löpstyrka/fart

3x(5x200 m) med lätt joggvila. 3 min ståvila mellan varje set.

Ons 18:00 Ormberget Kort backe

12x1 min backe

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v37 (7 september-13 september)

Mån 18:00 Skogsvallen Yasso 800

10x800 med 400 m lätt joggvila. Tempot i minuter och sekunder motsvarar marathonkapacitet i timmar och minuter.

Ons 18:00 Ormberget Långa backintervaller

1,7+2,6+1,7 km. Vila 4 / 6 min. Tröskelfart

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v38 (14 september-20 september)

Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag + fart

4x1000 + 6x200 m med 3 min vila resp joggvila

Ons 18:00 Ormberget Snabbdistans

Ca 5 km

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v39 (21 september-27 september)

Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelfart

4x2000 m med 2 min vila

Ons 18:00 Ormberget Flytfart

6 x 920 m utförsintervaller vid gamla skjutbanan. Gåvila uppför

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v40 (28 september-4 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 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt