

## Träningsprogram Lulekamraterna oktober 2020-april 2021

Vi inleder passen från Ormberget värmestugan med ett par kilometers uppvärmning och avslutar med motsvarande nedjogg. I Arcushallen och på Skogsvallen/Nyabvallen värmer vi upp 3 varv gemensamt och den som vill värma upp mer gör det själv innan passet. Vid temperatur från 17 minusgrader och kallare flyttar långpass in i Arcushallen.

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))

### v40 (28 september-4 oktober)

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

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

**Ons 18:00 Ormberget värmestugan Lång backslinga**

3x1,65 km backe. Högervarv från värmestuga.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

### v41 (5-11 oktober)

**Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Syreupptag**

4x1500 m med 3 min vila

**Ons 18:00 Ormberget värmestugan Snabbdistans**

5,2:an tröskelfart

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyrundan

### v42 (12-18 oktober)

**Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Snabbdistans**

Tröskelfart 1 eller 2 varv runt Skurholmsfjärden.

**Ons 18:00 Ormberget värmestugan Utförsintervaller**

6x900 m med 2 min gåvila uppför.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad

### v43 (19-25 oktober)

**Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Backe**

7x450 m i LV7 backen (Kronan) joggvila

**Ons 18:00 Ormberget värmestugan Tröskel**

Tröskelintervaller. 2x2,6 km med 4 min vila

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

### v44 (26 oktober-1 november)

**Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Tempolopp**

8x300 m Klintbacken (4 på varje sida)

**Ons 18:00 Ormberget värmestugan Snabbdistans**

5,2:an

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad

### v45 (2 -8 november)

**Mån 18:00 Skogsvallen/Nyabvallen Syreupptag**

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

**Ons 18:00 Ormberget värmestugan Backe**

6x500 m från nedre till övre parkeringen. Joggvila

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn

**v46 (9-15 november)**

**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**

Broarna runt

**v47 (16-22 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 (23 november-29 november)**

**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 (30 november-6 december)**

**Tis 17:00 Arcus Tröskelfart**

3-4x2000 m, tröskelfart, gåvila

**Tor 19:30 Arcus Milfart progression 1**

6x1000 m, vila 3 min

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Folkerundan

**v50 (7-13 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 (14-20 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 (21-27 december)**

**Tis 17:00 Arcus Tröskel + flytfart**

2000 + 1500 + 1000 tröskel med 3,2 , 1 min vila + 5 x 150 m flytfart med joggvila

**Tor Egen träning**

**Lör 09:00 Arcus Långpass**

Folkerundan

**v1 (28 december-3 januari)**

**Tis 17:00 Arcus Max syreupptag**

5x200 m + 3000 m.

**Tor Egen träning**

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Folkerundan

**v2 (4-10 januari)**

**Tis Egen träning**

**Tor 19:30 Arcus Fart**

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

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Folkerundan

**v3 (11-17 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 Milfart progression 2**

6x1000 m med 2 min vila

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Folkerundan

**v4 (18-24 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 (25 januari- 31 januari)**

**Tis 17:00 Arcus Tröskelfart**

4x2000 m, tröskelfart, gåvila

**Tor 19:30 Arcus Milfart progression 3**

7x1000 m, vila 2 min

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Folkerundan

**v6 (1-7 februari)**

<b>Tis</b>	<b>17:00 Arcus</b>	<b>Flytfart</b>
3x5x150 m med joggvila.		
<b>Tor</b>	<b>19:30 Arcus</b>	<b>Yasso 800</b>
10x800 m med 1 varv joggvila (2 min)		
<b>Lör</b>	<b>09:00 Porsöhallen</b>	<b>Långpass</b>
Folkerundan		
<b>v7 (8-14 februari)</b>		
<b>Tis</b>	<b>17:00 Arcus</b>	<b>Flytfart</b>
3x5x300 m lätt gåvila samt seriepaus		
<b>Tor</b>	<b>19:30 Arcus</b>	<b>Milfart progression 4</b>
8x1000 m, vila 2 min		
<b>Lör</b>	<b>09:00 Porsöhallen</b>	<b>Långpass</b>
Folkerundan		
<b>v8 (15-21 februari)</b>		
<b>Tis</b>	<b>17:00 Arcus</b>	<b>Fartuthållighet</b>
4x800 m + 4x400 m + 4x200 m med 3/3/2 min vila		
<b>Tor</b>	<b>19:30 Arcus</b>	<b>Fart</b>
4x(300+200+150 m) med gåvila resp. lätt joggvila.		
<b>Lör</b>	<b>09:00 Porsöhallen</b>	<b>Långpass</b>
Folkerundan		
<b>v9 (22 februari-28 mars)</b>		
<b>Tis</b>	<b>17:00 Arcus</b>	<b>Intervallstege</b>
1x4 + 2x3 + 3x2 + 4x1 varv med 3 min, 2 min, 90 s, 60 s vila.		
<b>Tor</b>	<b>19:30 Arcus</b>	<b>Max syreupptag</b>
5x200 + 3000 m		
<b>Lör</b>	<b>09:00 Porsöhallen</b>	<b>Långpass</b>
Folkerundan		
<b>v10 (1 mars-7 mars)</b>		
<b>Tis</b>	<b>17:00 Arcus</b>	<b>Syreupptag + flytfart</b>
3x1000 m + 10x300 m med 2-3 min ståvila respektive gåvila		
<b>Tor</b>	<b>19:30 Arcus</b>	<b>Intervallstege</b>
2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv med 3 min, 2 min, 90 s, 60 s vila.		
<b>Lör</b>	<b>09:00 Porsöhallen</b>	<b>Långpass</b>
Folkerundan		
<b>v11 (8-14 mars)</b>		
<b>Tis</b>	<b>17:00 Arcus</b>	<b>Tröskelfart</b>
3-4x2000 m, tröskelfart, gåvila		
<b>Tor</b>	<b>19:30 Arcus</b>	<b>Milfart progression 5</b>
8x1000 m, vila 90 s		
<b>Lör</b>	<b>09:00 Porsöhallen</b>	<b>Långpass</b>
Folkerundan		
<b>v12 (15-21 mars)</b>		
<b>Tis</b>	<b>17:00 Arcus</b>	<b>Flytfart</b>
3x5x200 m med joggvila.		
<b>Tor</b>	<b>19:30 Arcus</b>	<b>Syreupptag</b>

4x1500 m vila 3 min

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Folkerundan

**v13 (22-28 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 (29 mars-4 april)**

**Tis 17:00 Arcus Tröskelfart**

10000 m (alternativ 5000 m) i tröskelfart

**Tor Egen träning**

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Folkerundan

**v15 (5-11 april)**

**Tis 17:00 Arcus Milfart progression 6**

8x1000 m med 60 s vila

**Tor 19:30 Arcus Långa intervaller med tempoväxlingar**

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

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Folkerundan