

Träningsprogram Lulekamraterna april-september 2021

Vid fler än 8 personer delar vi på grund av Coronareglerna in oss i olika grupper baserat på tempo.

Samlingsplats på Ormberget är vid värmestugan, på Skogsvallen samlas vi vid startlinjen och på Porsöhallen samlas vi på parkeringen vid Porsöhallen (mitemot STIL)

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)

v14 (5 april-11 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Backe

12x1 min backe Kallkällan. Lätt joggvila ned.

Ons 18:00 Ormberget Backe

2 x (3x500 m från nedre till övre parkeringen + 5 x 20 s från nedre delen av backen ungefär till korsningen. Joggvila ned). Set vila 5 min

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v15 (12 april-18 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Snabbdistans

Porsörundanbanan. Uppvärmning 5km, snabbdistans 5 km.

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

6x3 min tröskel med 2 min jogg- eller ståvila mellan tunnel Björkskataleden och bro över Lulsundskanalen

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v16 (19 april-25 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Intervaller

20x1 minut med 1 minut jogg- eller ståvila bakom Mjölkuddsberget

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

8x2 minuter med 2 minuter jogg- eller ståvila. På cykelväg vid Hällbacken.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v17 (26 april-2 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Styrkeuthållighet

6x (30 s skipping, 30 s hälkick, 30s hopsasteg, 30 s höga knän, 400 m löpning). Om det är snö på Skogsvallen kör vi nere vid utegymmer, Golfängen.

Ons 18:00 Ormberget Tempolopp

Ferruformmilen baklänges. Gemensamt 5 km, sedan fri fart.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Stadsmaranbanan

v18 (3 maj-9 maj)

Mån 19:00 Skogsvallen Tempolopp

5x200 m + 3000 m

Ons 17:00 Ormberget Backe

8x450 m backe, LV7-backen.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v19 (10 maj-16 maj)

Mån 19:00 Skogsvallen Tröskelintervaller

2x2000 m + 4x1000m med 3 minuter vila

Ons 17:00 Ormberget Backe

6x500 m backe från nedre till övre parkeringen

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v20 (17 maj-23 maj)

Mån 19:00 Skogsvallen Löpekonomi + tröskel

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

Ons 17:00 Ormberget Flytfart

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v21 (24 maj-30 maj)

Mån 19:00 Skogsvallen Kort stege

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

Ons 17:00 Ormberget Korta intervaller

10x1 varv på Ormbergsstadion med 1 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

V22 (31 maj-6 juni)

Mån 19:00 Skogsvallen Korta intervaller

12x300 m med 100 m gåvila

Ons 17:00 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

V23 (7 juni-13 juni)

Mån 19:00 Skogsvallen Max syreupptag

8x800 m med 2 min vila.

Ons 17:00 Ormberget Explosiv backe

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v24 (14 juni-20 juni)

Mån 19:00 Skogsvallen Tröskelfart

3-4x2000 m, tröskelfart

Ons 17:00 Ormberget Backe

10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v25 (21 juni-27 juni)

Mån 19:00 Skogsvallen Max syreupptag + fart

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

Ons 17:00 Ormberget Intervallstege

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v26 (28 juni-4 juli)

Mån 19:00 Skogsvallen Max syreupptag

12x400 m med 90 s vila.

Ons 17:00 Ormberget Brant backe

Backintervaller 10x sista backen på 2,6 km slingan upp till stadion

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Till mountainbike-bana Karlsvik + ett eller flera varv

v27 (5 juli-11 juli)

Mån 19:00 Skogsvallen Tempolopp + korta intervaller

5x200 m + 3000 m

Ons 17:00 Ormberget Max syreupptag

6x960 m med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v28 (12 juli-18 juli)

Mån 19:00 Skogsvallen Intervallstege

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

Ons 17:00 Ormberget

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v20 (19 juli-25 juli)

Mån 19:00 Skogsvallen Intervallstege

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

Ons 17:00 Ormberget Max syreupptag

6x1000 med på draghundsspåret med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelsad

v30 (26 juli-1 augusti)

Mån 19:00 Skogsvallen Korta intervaller

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

Ons 17:00 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

v31 (2 augusti-8 augusti)

Mån 19:00 Skogsvallen Supertusingar

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

Ons 17:00 Ormberget Backintervaller

6x920 med vid Gamla Skjutbanan. Gåvila utför.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v32 (9 augusti-15 augusti)

Mån 19:00 Skogsvallen Tröskelfart

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

Ons 17:00 Ormberget

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v33 (16 augusti-22 augusti)

Mån 19:00 Skogsvallen Fart + uthållighet

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

Ons 17:00 Ormberget Max syreupptag

6x960 m med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Tur och retur MTB-banan Karlsvik + 1 varv

v34 (23 augusti-29 augusti)

Mån 19:00 Skogsvallen Tempoväxlingar

4x1500 m med fartökningar på upploppsrakan

Ons 17:00 Ormberget Backe

10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v35 (29 augusti-5 september)

Mån 19:00 Skogsvallen Löpstyrka/fart

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

Ons 17:00 Ormberget Kort backe

12x1 min backe

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v36 (6 september-12 september)

Mån 19:00 Skogsvallen Yasso 800

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

Ons 17:00 Ormberget Långa backintervaller

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v37 (13 september-19 september)

Mån 19:00 Skogsvallen Max syreupptag + fart

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

Ons 17:00 Ormberget Snabbdistans

Ca 5 km

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v38 (20 september-26 september)

Mån 19:00 Skogsvallen Tröskelfart

4x2000 m med 2 min vila

Ons 17:00 Ormberget Flytfart

6 x 920 m utförsintervaller vid gamla skjutbanan. Gåvila uppför

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v39 (27 september-3 oktober)

Mån 19:00 Skogsvallen Max syreupptag + fart

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

Ons 17:00 Ormberget Lång backslinga

3x1,65 km backe. Högervarv från värmestuga.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt