

Träningsprogram Lulekamraterna oktober 2021-april 2022

Vi inleder passen från Ormberget, vid 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. Om Arcushallen är stängd på grund av mässor, COVID-restriktioner eller fotbollscuper tränar vi från Porsöhallen istället. Passens innehåll bestäms då på plats med hänsyn till temperatur och underlag.

Följ gärna Lulekamraternas webbsida (<http://lulekamraterna.se>) och Facebookgruppen Lulekamraternas träningsgrupp <https://www.facebook.com/groups/20108633772064> för att se eventuella ändringar i träningsprogrammet. För frågor, kontakta Kenneth Boman (lulekamraterna@hotmail.com)

v39 (27 september-3 oktober)

Mån 19:00 Skogsvallen/Nyabvallen Intervallstege

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

Ons 18:30 Ormberget värmestugan Klubbmästerskap terräng

2x2,6 km

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v40 (4-10 oktober)

Mån 19:00 Skogsvallen/Nyabvallen Långa intervaller

4x1500 m med 3 min vila

Ons 17:00 Ormberget värmestugan Snabbdistans

5,2:an tröskelfart

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyrundan

v41 (11-17 oktober)

Mån 19:00 Skogsvallen/Nyabvallen Snabbdistans

Tröskelfart 1 eller 2 varv runt Skurholmsfjärden.

Ons 17:00 Ormberget värmestugan Utförsintervaller

6x900 m med 2 min gåvila uppför.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v42 (18-24 oktober)

Mån 19:00 Skogsvallen/Nyabvallen Backe

7x450 m i LV7 backen (Kronan) joggvila

Ons 17:00 Ormberget värmestugan Tröskel

Tröskelintervaller. 2x2,6 km med 4 min vila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v43 (25 oktober-31 oktober)

Mån 19:00 Skogsvallen/Nyabvallen Tempolopp

8x300 m Klintbacken (4 på varje sida)

Ons 17:00 Ormberget värmestugan Snabbdistans

5,2:an

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v44 (1 -7 november)**Mån 19:00 Skogsvallen/Nyabvallen Intervaller**

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

Ons 17:00 Ormberget värmestugan Backe

6x500 m från nedre till övre parkeringen. Joggvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v45 (8-14 november)**Tis 17:00 Arcus Intervallstege**

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

Tor 19:30 Arcus Sprintintervaller

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v46 (15-21 november)**Tis 17:00 Arcus Lång intervallstege**

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

Tor 19:30 Arcus Snabbdistans

5x200 + 3000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v47 (22 november-28 november)**Tis 17:00 Arcus Korta och långa intervaller**

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

v48 (29 november-5 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

v49 (6-12 december)**Tis 17:00 Arcus Flytfart**

3x5x150 m med joggvila.

Tor 19:30 Arcus Tempoväxlingar

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v50 (13-19 december)**Tis 17:00 Arcus Tröskelfart**

10000 m (alternativ 5000 m) i tröskelfart

| | | |
|---|--------------------------|------------------------------------|
| Tor | 19:30 Arcus | Luciasprinten |
| 1000 m | | |
| Lör | 09:00 Porsöhallen | Långpass |
| Folkerundan | | |
| v51 (20-26 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 | | Intervaller |
| 2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv med 3 min/2 min/90 s/ 60 s vila | | |
| Lör | 09:00 Arcus | Långpass |
| Folkerundan | | |
| v52 (27 december-2 januari) | | |
| Tis | 17:00 Arcus | Max syreupptag |
| 5x200 m + 3000 m. | | |
| Tor | | Korta intervaller |
| 4x(300+200+150 m) med gåvila resp. lätt joggvila. | | |
| Lör | 09:00 Porsöhallen | Långpass |
| Folkerundan | | |
| v1 (3-9 januari) | | |
| Tis | | Snabbdistans |
| 5000 m | | |
| Tor | 19:30 Arcus | Egen träning |
| | | |
| Lör | 09:00 Porsöhallen | Långpass |
| Folkerundan | | |
| v2 (10-16 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 | | |
| v3 (17-23 januari) | | |
| Tis | 17:00 Arcus | Korta och långa intervaller |
| 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 | | |
| v4 (24 - 30 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

V5 (21 januari – 6 februari)

Tis 17:00 Arcus Sprintintervaller

3x5x150 m med joggvila.

Tor 19:30 Arcus Yasso 800

10x800 m med 1 varv joggvila (2 min)

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v6 (7-13 februari)

Tis 17:00 Arcus Korta interaller

3x5x300 m lätt gåvila samt seriepaus

Tor 19:30 Arcus Milfart progression 4

8x1000 m, vila 2 min

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v7 (14-20 februari)

Tis 17:00 Arcus Intervallstege

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

Tor 19:30 Arcus Sprintintervaller

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v8 (21-27 februari)

Tis 17:00 Arcus Intervallstege

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

Tor 19:30 Arcus Snabbdistans

5x200 + 3000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

V9 (28 februari - 6 mars)

Tis 17:00 Arcus Korta och långa intervaller

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

v10 (7-13 mars)

Tis 17:00 Arcus Tröskelfart

3-4x2000 m, tröskelfart, gåvila

Tor 19:30 Arcus Milfart progression 5

8x1000 m, vila 90 s

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v11 (14-20 mars)

Tis 17:00 Arcus Sprintintervaller

3x5x200 m med joggvila.

Tor 19:30 Arcus Långa intervaller

4x1500 m vila 3 min

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v12 (21-27 mars)

Tis 17:00 Arcus Långa och korta intervaller

4x1000 + 6x300 m. 2 min resp gåvila

Tor 19:30 Arcus Snabbdistans

5x200 + 3000 m

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v13 (28 mars-3 april)

Tis 17:00 Arcus Tröskelfart

10000 m (alternativ 5000 m) i tröskelfart

Tor Korta intervaller

3x5x500 m. Gåvila till starten

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan

v14 (4-10 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