

Träningsprogram Lulekamraterna april-september 2022

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

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. På banpassen samlas vi vid mållinjen. Vid temperatur från 17 minusgrader och kallare flyttar långpass in i Arcushallen. Om Arcushallen är stängd tränar vi från Porsöhallen istället. Passens innehåll bestäms då på plats.

Följ gärna Lulekamraternas webbsida (<http://lulekamraterna.se>) och Facebookgruppen Lulekamraternas träningsgrupp <https://www.facebook.com/groups/201086337772064> för att se eventuella ändringar i träningsprogrammet. För frågor, kontakta Kenneth Boman (lulekamraterna@hotmail.com)

v15 (11 april-17 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Backe

15x1 min backe Kallkällan. Lätt joggvila ned.

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

8x2 minuter med 2 minuter jogg- eller ståvila. På cykelväg bakom mjölkuddsberget

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v16 (18 april-24 april)

Mån 18:00 Porsöhallen Snabbdistans

Ferruformmilen. Uppvärmning till Kyrkogården, därefter fri fart tillbaka till Porsöhallen

Ons 18:00 Ormberget Backe

6x500 m backe från nedre till övre parkeringen. Joggvila ned

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v17 (25 april-1 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Backe

8x400 m backe, Porsöberget. Joggvila ned.

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

6x1 km med 2 min jogg- eller ståvila mellan tunnel Björkskataleden och badstranden Lulsundskanalen

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v18 (2 maj-8 maj)

Mån 18:00 Porsöhallen Tempolopp

Porsörundanbanan. Uppvärmning 5km, snabbdistans 5 km.

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

4x1000 m + 2x500 m på cykelväg vid Sinksundet

Lör 09:00 Porsöhallen Tävling

Porsörundan

v19 (9 maj-15 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelintervaller

2x2000 m + 4x1000m med 3 minuter vila

Ons 18:00 Ormberget Fartlek

Fartlek 20x1 minut med 1 minut jogg/ståvila. Runt skurholmsfjärden. De som är först tar ståvila tills den som är sist kommit ikapp med joggvila och när den sista kommit ikapp joggar man tillsammans en minut innan start nästa fartökning.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v20 (16 maj-22 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Löpekonomi + tröskel

5x200 m + 3000 m

Ons 18:00 Ormberget Flytfart

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v21 (23 maj-29 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Kort stege

5x800 m + 5x600 m vila 90s, serievila 5 min

Ons 18:00 Ormberget Korta intervaller

10x1 varv på Ormbergsstadion med 1 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v22 (30 maj-5 juni)

Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelfart

3-4x2000 m, tröskelfart

Ons 18:00 Ormberget Tröskelintervaller

2x(1080+960+1650). Vila 3/3/4 min. 2x(1080+960+1650). Vila 3/3/4 min.

Tre olika slingor från första fyrvägs korsningen på spåret.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v23 (6 juni-12 juni)

Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag

8x800 m med 2 min vila.

Ons 18:00 Ormberget Explosiv backe

20x100-120 m sprintbacke (25-30 s). Fullt ös, gåvila nedför

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v24 (13 juni-19 juni)

Mån 18:00 Skogsvallen

Snabbdistans 5000 m

Ons 18:00 Ormberget Backe

10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v25 (20 juni-26 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 (vänd efter halva

intervalltiden). Vila 1,2,3 min.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v26 (27 juni-3 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag

12x400 m med 90 s vila.

Ons 18:00 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 (4 juli-10 juli)

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 Max syreupptag

6x960 m med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v28 (11 juli-17 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen Intervallstege

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

Ons 18:00 Ormberget

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

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v20 (18 juli-24 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 09:00 Porsöhallen Tävling

Laxloppet

v30 (25 juli-31 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen Korta intervaller

6x200 + 2x400 + 6x200 m. Joggvila 200 resp. ståvila 2 min.

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

v31 (1 augusti-7 augusti)

Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelintervaller

2x2000m + 4x1000m @100%. Vila 3 min ståvila/200 m gåvila

Ons 18:00 Ormberget Backintervaller

6x920 med vid Gamla Skjutbanan. Gåvila utför.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v32 (8 augusti-14 augusti)

Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelfart

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

Ons 18:00 Ormberget

Norska intervaller 4x4 min med 4 min joggvila. Efter 2 min vänder vi för att hålla ihop gruppen.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v33 (15 augusti-21 augusti)

Mån 18:00 Skogsvallen Fart + uthållighet

5x(1000 + 200 m) vila 1 min / 3 min

Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag

6x960 m med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Tur och retur MTB-banan Karlsvik + 1 varv

v34 (22 augusti-28 augusti)

Mån 18:00 Skogsvallen Tempoväxlingar

4x1500 m med fartökningar på upploppsakan

Ons 18:00 Ormberget Backe

10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

V35 (28 augusti-4 september)

Mån 18:00 Skogsvallen Löpstyrka/fart

2x(10x200 med 200 m joggvila) med 5 min setvila

Ons 18:00 Ormberget Kort backe

Fartlek 15x2 min med 2 minut jogg/ståvila. Runt Ormbergsspåren. De som är först tar ståvila tills den som är sist kommit ikapp med joggvila och när den sista kommit ikapp joggar man tillsammans tills det gått två minuter och start nästa fartökning.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad

v36 (5 september-11 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 Intervaller

4x1,5 km m "Kjell Åkebolms slinga". 3 min vila

Lör Ormberget Tävling

Granlunken

v37 (12 september-18 september)

Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag + fart

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

Ons 18:00 Ormberget Klubbmästerskap

5 km terräng

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v38 (19 september-25 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

v39 (26 september-2 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 backeslinga. Högervarv från värmestuga.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt