

Träningsprogram Lulekamraterna augusti-september 2025

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

Vi inleder passen från Ormberget, vid värmestugan, med ett par kilometers uppvärmning och avslutar med motsvarande nedjogg. I Arcushallen och på Nyabvallen värmer vi upp 3 varv gemensamt och den som vill värma upp mer gör det själv innan passet. Om Arcushallen är stängd tränar vi från Porsöhallen istället (köldgräns 17 minusgrader). Om det är fotbollsmatch på Nyabvallen springer vi istället på Mjölkuddsberget. Passens innehåll bestäms då på plats. Långpassen inleds med 30 minuter i cirka 5:30 min/km. Sedan kan det bli uppdelning i mindre grupper utifrån önskat tempo.

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)

v33 (11 augusti-17 augusti)

Tis 16:30 Nyabvallen Intervaller

5x(1000 + 200 m) vila 30s / 3 min. Alltså kort vila efter 1000 m, lång vila efter 200 m

Tor 16:30 Ormberget Backe

10x330 m backe på 5,2:an. Joggvila

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Till mountainbike-bana Karlsvik + ett eller flera varv och sedan tillbaka (20-25km)

v34 (18 augusti-24 augusti)

Tis 16:30 Nyabvallen Intervaller med tempoväxlingar

4x1500 m med fartökningar på upploppsran

Tor 16:30 Ormberget Snabbdistans

Fartlek runt milspåret. 2 min av/2 min på. Vid skillnader i fart i gruppen vänd tillbaka på joggvilan och "hämta upp" de som ligger sist

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Granlunkenbanan + anslutning (25 km)

v35 (25 augusti-31 augusti)

Tis 16:30 Nyabvallen Korta intervaller

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

Tor 16:30 Ormberget Utförsintervaller

6x920 m utförsintervaller vid utegymmet/lekplatsen (gamla skjutbanan). Gåvila uppför

Lör Porsöhallen Långpass

Broarna runt (25 km)

v36 (1 september-7 september)

Tis 16:30 Nyabvallen Yasso 800

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

Tor 16:30 Ormberget Långa Intervaller

4x1,5 km "Kjell Åkeblomsslingan". 3 min vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad (23 km)

v37 (8 september-14 september)

Tis 16:30 Nyabvallen Intervaller

4x1000 + 6x200 m med 3 min vila resp 200 m joggvila

Tor	16:30 Ormberget	Snabbdistans
	5 km	
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
	Bensbyrundan (20 km)	
	v38 (15 september-21 september)	
Tis	16:30 Nyabvallen	Tröskelintervaller
	4x2000 m med 2 min vila .	
Tor	16:30 Ormberget	Utförsintervaller
	6x920 m utförsintervaller vid utegymmet/lekplatsen (gamla skjutbanan). Gåvila uppför.	
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
	Gammelstad (23 km)	
	v39 (22 september-28 september)	
Tis	16:30 Nyabvallen	Intervallstege
	2x(1000+800+600+400+200). Vila 2 min.	
Tor	16:30 Ormberget	Lång backslinga
	3x1,65 km backeslinga. Högervarv från värmestuga.	
Lör	09:00 Porsöhallen	Långpass
	Broarna runt (25 km)	