

Träningsprogram Lulekamraterna april-september 2026

Samlingsplats på Ormberget är vid värmestugan, på Nyabvallen samlas vi vid startlinjen och på STIL samlas vi på parkeringen utanför entrén till gymmet.

Vi inleder passen från Ormberget, vid värmestugan, med ett par kilometers uppvärmning och avslutar med motsvarande nedjogg. På Nyabvallen värmer vi upp 3 varv gemensamt och den som vill värma upp mer gör det själv innan passet. 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)

v15 (6 april-12 april)

Tis 17:00 Nyabvallen Intervaller

10x600 m med 200 m gåvila. Om det är snö på Nyabvallen kör vi istället 10x2 min vid Skurholmsfjärden.

Tor 17:00 Ormberget Backe

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

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

Broarna runt (25 km)

v16 (13 april-19 april)

Tis 17:00 Nyabvallen Korta intervaller

15x400 m. Vila cirka 30 s.

Om det är snö på Nyabvallen kör vi istället 15x1 min backe vid Kallkällan (inte hela backen) med lätt joggvila ned.

Tor 17:00 Ormberget Intervaller

6x1 km med 2-3 min jogg- eller ståvila mellan tunnel Björkskataleden och badstranden Lulsundskanalen.

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

Gammelstad via Rutvik (25 km)

v17 (20 april-26 april)

Tis 17:00 Nyabvallen Intervaller

3x1200 m + 6x400 m vila 3 min/90s

Tor 17:00 Ormberget Backe

7x450 m i LV7 backen (Kronan) joggvila

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

Broarna runt (25 km)

v18 (23 april-3 maj)

Tis 17:00 Nyabvallen Snabbdistans

5000 m i tävlingsfart för 10 km.

Tor Egen träning

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

Ett eller två varv provlöpning Porsörundan. Sedan kommer vi på plats överens om hur vi förlänger till ett långpass. Man kan välja att enbart provspringa Porsörundan. Första varvet på Porsörundan lugnt, andra fri fart (t.ex. marathonsfart).

v19 (4 maj-10 maj)

Tis 17:00 Nyabvallen Tröskelintervaller

2x2000 m + 4x1000m med 3 minuter vila.

Tor 17:00 Ormberget Intervaller

Distanslöpning ett varv runt Skurholmsfjärden med 2x3 min i tävlingsfart på 10 km,

Lör 09:00 Porsön, STIL Tävling

Porsörundan

v20 (11 maj-17 maj)

Tis 17:00 Nyabvallen Intervaller

3x1000 + 10x300 (joggvila 200 resp 100 m)

Tor 17:00 Ormberget Intervaller

8x2 minuter med 2 minuter jogg- eller ståvila. På Ormbergsspåren om det torkat upp, annars på cykelväg vid Skurholmsfjärden.

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass med fartökning

Provlöpning stadsmarabanan (21 km)

v21 (18 maj-24 maj)

Tis 17:00 Nyabvallen Intervaller

5x800 m + 5x600 m vila 90s, serievila 4 min

Tor 17:00 Ormberget Sammanhängande tröskel

Gula slingan (5,2 km) i kontrollerad tröskelfart

Lör Egen träning / Stadsmaran

v22 (25 maj-31 maj)

Tis 17:00 Nyabvallen Tröskelfart

3x2000 m, tröskelfart

Tor 17:00 Ormberget Korta intervaller

20 varv på Ormbergsstadion (ca 300 m). Start varje 2 min.

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

Gammelstadsrundan via skogsbilvägen (23 km)

v23 (1 juni-7 juni)

Tis 17:00 Nyabvallen Intervaller

8x800 m med 2 min vila.

Tor 17:00 Ormberget Sprintbacke

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

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

Broarna runt (25 km)

v24 (8 juni-14 juni)

Tis 17:00 Nyabvallen Testlopp

Snabbdistans 5000 m.

Tor 17:00 Ormberget Backe

10x330 m backe på 5,2:an. Joggvila.

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

Bensbyrundan (20 km)

v25 (15 juni-21 juni)

Tis 17:00 Nyabvallen Intervaller

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

Tor 17:00 Ormberget Intervallstege

Intervaller 2x2 min + 2x4 min + 2x6 min på vändpunktsbana (vänd efter halva intervalltiden). Vila 1,2,3 min.

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

Gammelstadsrundan via skogsbilvägen (23 km)

v26 (22 juni-28 juni)

Tis 17:00 Nyabvallen Intervaller

15-20x400 m. 30 s vila.

Tor 17:00 Ormberget Backe

3x1,65 km backslinga. Högervarv från värmestuga.

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

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

v27 (29 juni-5 juli)

Tis 17:00 Nyabvallen Supertusingar

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

Tor 17:00 Ormberget Intervaller

6x960 m med 3 min vila. Högervarv från första fyrvägs korsningen på spåren.

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

Bensbyrundan (20 km)

v28 (6 juli-12 juli)

Tis 17:00 Nyabvallen Intervallstege

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

Tor 17:00 Ormberget

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

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

Broarna runt (25 km)

v20 (13 juli-19 juli)

Tis 17:00 Nyabvallen Intervallstege

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

Tor 17:00 Ormberget Intervaller

6x1000 mellan vägarna på draghundsspåret med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

Gammelstadsrundan via vandringsleden från Porsön (23 km)

v30 (20 juli-26 juli)

Tis 17:00 Nyabvallen Korta intervaller

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

Tor 17:00 Ormberget Tröskelintervaller

4x6 min tröskelfart på vändpunktsbana på den långa raka, platta delen av 7,4 km slingan (vänder efter 3 min, vilar 3 min. Man kan t.ex. sätta klocka att pipa varje 3 minut).

Lör Junkön Laxloppet

v31 (27 juli-2 augusti)

Tis 17:00 Nyabvallen Tröskelintervaller

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

Tor 17:00 Ormberget Backintervaller

6x920 uppför vid lekplats/utegym (Gamla skjutbanan). Gåvila ca 100 m utför.

Lör	09:00 Porsön, STIL	Långpass
Broarna runt (25 km)		
v32 (3 augusti-9 augusti)		
Tis	17:00 Nyabvallen	Tröskelintervaller
1000+2000+3000+2000+1000 m med 1/2/3/2 min vila		
Tor	17:00 Ormberget	Norska intervaller
4x4 min med 4 min joggvila. Efter 2 min vänder vi för att hålla ihop gruppen. Ställ gärna in så klockan piper varje 2 min.		
Lör	09:00 Porsön, STIL	Långpass
Granlunkenbanan + anslutning (25 km)		
v33 (10 augusti-16 augusti)		
Tis	17:00 Nyabvallen	Korta intervaller
2x(10x200 med 200 m joggvila), 4 min setvila		
Tor	17:00 Ormberget	Backe
10x330 m backe på 5,2:an. Joggvila		
Lör	09:00 Porsön, STIL	Långpass
Till mountainbike-bana Karlsvik + ett eller flera varv och sedan tillbaka (20-25km)		
v34 (17 augusti-23 augusti)		
Tis	17:00 Nyabvallen	Intervaller med tempoväxlingar
4x1500 m med fartökningar på upploppsranan		
Tor	17:00 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 Porsön, STIL	Långpass
Gammelstadsrundan via skogsbilvägen (23 km)		
v35 (24 augusti-30 augusti)		
Tis	17:00 Nyabvallen	Intervaller
5x(1000 + 200 m) vila 30s / 3 min. Alltså kort vila efter 1000 m, lång vila efter 200 m		
Tor	17:00 Ormberget	Utförsintervaller
6x920 m utförsintervaller vid utegymmet/lekplatsen (gamla skjutbanan). Gåvila uppför		
Lör	Porsön, STIL	Långpass
Broarna runt (25 km)		
v36 (31 augusti-6 september)		
Tis	17:00 Nyabvallen	Yasso 800
10x800 med 400 m joggvila. Tempot i minuter och sekunder motsvarar marathonkapacitet i timmar och minuter.		
Tor	17:00 Ormberget	Långa Intervaller
4x1,5 km "Kjell Åkeblomsslingan". 3 min vila.		
Lör	09:00 Porsön, STIL	Långpass
Bensbyrundan (20 km)		
v37 (7 september-13 september)		
Tis	17:00 Nyabvallen	Intervaller
4x1000 + 6x200 m med 3 min vila resp 200 m joggvila		
Tor	17:00 Ormberget	Snabbdistans
5,2 km (Gula slingan)		
Lör	09:00 Porsön, STIL	Långpass

Gammelstadsrundan via skogsbilvägen (23 km)

v38 (14 september-20 september)

Tis 17:00 Nyabvallen Tröskelintervaller

4x2000 m med 2 min vila .

Tor 17:00 Ormberget Intervaller

6x1000 mellan vägarna på draghundsspåret med 3 min vila.

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

Broarna runt (25 km)

v39 (21 september-27 september)

Tis 17:00 Nyabvallen Intervallstege

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

Tor 17:00 Ormberget Lång backslinga

3x1,65 km backeslinga. Högervarv från värmestuga.

Lör 09:00 Porsön, STIL Långpass

Bensbyrundan (20 km)