

Träningsprogram Lulekamraterna oktober 2026-april 2027

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. Om Arcushallen är stängd på grund av mässor, eller fotbollscuper tränar vi från Porsöhallen/före detta STIL istället. Passens innehåll bestäms då på plats med hänsyn till temperatur och underlag. Vintertid springer vi normalt sett långpass utomhus, men vid besvärligt väder försöker vi boka upp Arcushallen för långpass inomhus.

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)

v40 (28 september-4 oktober)

Tis 17:00 Skogsvallen/Nyabvallen Långa intervaller

4x1500 m med 3 min vila

Tor 17:00 Ormberget värmestugan Snabbdistans

Snabbdistans. Välj mellan 5,2:an och 7,4:an i tröskelfart

Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass

Bensbyrundan (20 km)

v41 (5-11 oktober)

Tis 17:00 Skogsvallen/Nyabvallen Snabbdistans

Tröskelfart 1 eller 2 varv (4,3 km) runt Skurholmsfjärden.

Tor 17:00 Ormberget värmestugan Norska intervaller

4x4 min med 3 min joggvila. Vändpunkt

Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass

Gammelstad (23 km)

v42 (12-18 oktober)

Tis 17:00 Skogsvallen/Nyabvallen Backe

7x450 m i LV7 backen (Kronan) joggvila

Tor 17:00 Ormberget värmestugan Tröskel

Tröskelintervaller. 3x1,6 km med 4 min vila

Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass

Broarna runt (24 km)

v43 (19 oktober-25 oktober)

Tis 17:00 Skogsvallen/Nyabvallen Intervaller

Tröskel 15x400 m, 45s vila

Tor 17:00 Ormberget värmestugan Tempolopp

Snabbdistans, gula slingan, 5,2 km alternativt 4,3 km runt Skurholmsfjärden

Lör Luleå centrum Höstfest & Frontyard

v44 (26 oktober – 1 november)

Tis 17:00 Skogsvallen/Nyabvallen Intervaller

4x1500 m tröskelfart, 2-3 min vila

Tor 17:00 Ormberget värmestugan Intervaller

6x1000 m, 2-3 min ståvila. Draghundsspåret eller viadukt Björkskataleden till badplatsen beroende på om det kommit snö.

Lör 09:00 Hälsans hus Långpass

Gammelstad (23 km)

v45 (2-8 november)

Tis 17:00 Skogsvallen/Nyabvallen Intervaller

8x800 m med 2-3 min vila

Tor 17:00 Ormberget värmestugan Backe

10 x 330 m på 5,2:an (gula slingan) alternativt lämplig asfaltsbacke om det kommit snö.

Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass

Broarna runt (24 km)

v46 (9-15 november)

Tis 17:00 Skogsvallen/Nyabvallen Tröskel

6x1000 m med 2 min vila

Tor 17:00 Ormberget värmestugan Backe

6x500 m från nedre till övre parkeringen

Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass

Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!

v47 (16 november-22 november)

Tis 16:30 Arcus Kort tröskel (progression 1/9)

15x300 m. Start varannan minut (alternativt gåvila)

Tor 20:00 Arcus Intervallstege

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

Fre 10:00 Arcus Seniorträning

Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass

Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!

v48 (23-29 november)

Tis 16:30 Arcus Almgrenpasset (progression 1/4)

4x800m (10k fart) med 1min gåvila, 2-3min setvila sen 4x600m med 90s gåvila (5k fart)

Tor 20:00 Arcus Tempoväxlingar

4x1500 m, vila 3 min. Med acceleration på upploppsakan varje varv.

Fre 10:00 Arcus Seniorträning

Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass

Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!

V49 (30 november-6 december)

Tis 16:30 Arcus Snabbdistans

5000 m (14 varv + halva rakan)

Tor 20:00 Arcus Medellång tröskel (progression 1/3)

8x600m med ungefär 1,5-2min vila

Fre 10:00 Arcus Seniorträning

Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass

Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!

v50 (7-13 december)

Tis 16:30 Arcus Kort tröskel (progression 2/9)

15x1 varv med start varannan minut

Tor 20:00 Arcus Preliminärt Luciasprinten

1000 m

Fre 10:00 Arcus Seniorträning

Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass

Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!

v51 (14-20 december)

Tis 16:30 Arcus Almgrenpasset (progression 2/4)

4x800m (10k fart) + 1 min gåvila, 2-3min setvila. Sen 6x600m med 90s gåvila (5k fart).

Tor 20:00 Intervaller

2x4 + 2x3 + 2x2 + 2x1 varv med 3 min/2 min/90 s/ 60 s vila

Fre 10:00 Arcus Seniorträning

Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass

Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!

v52 (21-27 december)

Tis 16:30 Arcus Lång tröskel (progression 1/3)

6x1000 m med 1-1,5min vila

Tor Egen träning

Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass

Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!

v1 (28 december -3 januari)

Tis 16:30 Arcus Snabbdistans

10000 m (28 varv + hela rakan). Kan skalas ned till 5000 m (14 varv + halva rakan) i tröskelfart.

Tor Egen träning

Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass

Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!

v2 (4-10 januari)

Tis Egen träning

Tor 20:00 Arcus Kort tröskel (progression 3/9)

15x400m med start varannan minut alternativt gåvila

Fre 10:00 Arcus Seniorträning

Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass

Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!

v3 (11-17 januari)

Tis	16:30 Arcus	Kort tröskel (progression 4/9)
20x300m med start varannan minut alternativt gåvila		
Tor	20:00 Arcus	Yasso 800
10x800 m med 2 min joggvila		
Fre	10:00 Arcus	Seniorträning
Lör	09:00 Porsöhallen/Före detta STIL	Långpass
Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!		
v4 (18 - 24 januari)		
Tis	16:30 Arcus	Tröskelfart
4x2000 m, tröskelfart, gåvila 150 m		
Tor	20:00 Arcus	Almgrenpasset (progression 3/4)
6x800m (10k fart) + 1min gåvila, 2-3min setvila. Sen 4x600m med 90 gåvila (5k fart). Kan skalas ned till 6x800 + 2x600 m.		
Fre	10:00 Arcus	Seniorträning
Lör	09:00 Porsöhallen/Före detta STIL	Långpass
Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!		
V5 (25 - 31 januari)		
Tis	16:30 Arcus	Långa och korta intervaller
3x1000 m med 2-3 min vila + 10 x 300 m med gåvila		
Tor	20:00 Arcus	Medellång tröskel (progression 2/3)
8x600m med ungefär 1,5-2min vila. Kan skalas till 6 st.		
Fre	10:00 Arcus	Seniorträning
Lör	09:00 Porsöhallen/Före detta STIL	Långpass
Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!		
v6 (1-7 februari)		
Tis	16:30 Arcus	Kort tröskel (progression 5/9)
20x1 varv med start varannan minut. Kan skalas till 15 varv.		
Tor	20:00 Arcus	Lång tröskel (progression 2/3)
8x1000m tröskel med 1-1,5min vila		
Fre	10:00 Arcus	Seniorträning
Lör	09:00 Porsöhallen/Före detta STIL	Långpass
Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!		
v7 (8-14 februari)		
Tis	16:30 Arcus	Intervallstege
4x800 m + 4x400 m + 4x200 m med 3/3/2 min vila		
Tor	20:00 Arcus	Kort tröskel (progression 6/9)
20x400m med start varannan minut alternativt gåvila		
Fre	10:00 Arcus	Seniorträning
Lör	09:00 Porsöhallen/Före detta STIL	Långpass
Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!		
v8 (15-21 februari)		

Tis	16:30 Arcus	Almgrenpasset (progression 4/4)
6x800m (10k fart) + 1min gåvila, 2-3min setvila. Sen 6x600m med 90s gåvila (5k fart). Kan skalas till 4+4 eller 4+6.		
Tor	20:00 Arcus	Snabbdistans/testlopp
5x200 + 3000 m		
Fre	10:00 Arcus	Seniorträning
Lör	09:00 Porsöhallen/Före detta STIL	Långpass
Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!		
v9 (22 - 28 februari)		
Tis	16:30 Arcus	Kort tröskel (progression 7/9)
25x300m med start varannan minut alternativt gåvila. Kan skalas till 15 eller 20 st.		
Tor	20:00 Arcus	Lång tröskel (progression 3/3)
10x1000m tröskel med 1-1,5min vila. Kan skalas till 6 eller 8 st.		
Fre	10:00 Arcus	Seniorträning
Lör	09:00 Porsöhallen/Före detta STIL	Långpass
Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!		
v10 (1-7 mars)		
Tis	16:30 Arcus	Lång tröskel
3-4 x 2000 m, gåvila 150 m.		
Tor	20:00 Arcus	Kort tröskel (progression 8/9)
25x1 varv med start varannan minut. Kan skalas ned till 15 eller 20 varv.		
Fre	10:00 Arcus	Seniorträning
Lör	09:00 Porsöhallen/Före detta STIL	Långpass
Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!		
v11 (8-14 mars)		
Tis	16:30 Arcus	Medellång tröskel (progression 3/3)
12x600m med ungefär 1,5-2min vila (gåvila och samla ihop gruppen). Kan skalas till 8 eller 10 st.		
Tor	20:00 Arcus	Snabbdistans/testlopp
5x200 m + 3000 m. Kan skalas upp till 2x3000 m.		
Fre	10:00 Arcus	Seniorträning
Lör	09:00 Porsöhallen/Före detta STIL	Långpass
Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!		
v12 (15-21 mars)		
Tis	16:30 Arcus	Korta intervaller
4x400 m + 4x300 m + 4x200 m + 4x150 m. 2 min gå- eller joggvila		
Tor	20:00 Arcus	Kort tröskel progression 9/9
25x400m med start varannan minut alternativt gåvila. Kan skalas ned till 15 eller 20 st.		
Fre	10:00 Arcus	Seniorträning
Lör	09:00 Porsöhallen/Före detta STIL	Långpass
Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!		

v13 (22-28 mars)**Tis 16:30 Arcus Snabbdistans**

10000 m (28 varv + hela rakan). Kan skalas ned till 5000 m (14 varv + halva rakan) i tröskelfart.

Tor Egen träning**Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass**

Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!

v14 (29 mars-4 april)**Tis 16:30 Arcus Almgren special**

4x2000m med 2-3min ståvila. Progressivt snabbare från halvmarathonfart på första till 5 km-fart på sista. Kan skalas ner till 4x1500 m eller skalas upp till att köra 5 st.

Tor 16:30 Arcus Intervallstege

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

Fre 10:00 Arcus Seniorträning**Lör 09:00 Porsöhallen/Före detta STIL Långpass**

Folkerundan, 23 km. Kan lätt förlängas eller förkortas!