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**	**Gultsaudden**	**Provlöpning Frontyard banan**
Frontyardbanan 1-4 varv. Mycket lugnt första varvet, sedan progressivt snabbare varje varv. Exakt samlingspunkt meddelas senare			
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**	**Porsöhallen/Före detta STIL**	**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	**16:30**	**Arcus**	**Intervaller**
3x1000 m + 10 x 300 m. 2-3 min vila mellan 1000 och gåvila mellan 300			
Tor	**20:00**	**Arcus**	**Tröskel**
3x5x400 m, gåvila respektive 2 min set-vila			
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 uppploppsrakan 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**	**Långpass**

		STIL	
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!			