

Farter och längder på långpassen TSM Running 2014-2015

Träningsvecka i programmet

Träningen i TSM Running bygger på maratonprogrammen på sidan <http://trana.marathon.se/asics-stockholm-marathon-2015> För att nå tidsmålet förutsätts att du har minst ett till löppass i veckan utöver långpasset och att passet innehåller kvalitativ löpning under våren!

Löpare som siktar på Womens Health Halvmarathon under våren hänger med i någon av de nio olika fartgrupperna. När långpassen blir som längst kommer vi springa i "slingor" så man kan korta ner långpasset jämfört med maratonlöparna

		Ungefärligt tidsmål på Womens Health Halvmarathon									V E C K A	
		1.25	1.33	1.40	1.47	1.54	2.01	2.08	2.15	2.22		
Träningsgrupp (tidsmål maraton) i TSM Running:		3.00	3.15	3.30	3.45	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00		
Snittfart i min/km på maratonloppet för att nå tidsmålet:		4.15	4.37	4.58	5.19	5.41	6.02	6.23	6.45	7.06		
Vecka	RIKTFART i minuter per km på långpasset:	4.40	5.00	5.20	5.40	6.00	6.20	6.40	6.55	7.05		
1	49	Maraton programstart 1/12-2014	21K	20K	18K	17K	16K	15K	13K	12K	10K	49
2	50	Women's Health programstart 19/1 2015	22K	21K	19K	18K	17K	16K	14K	13K	11K	50
3	51		22K PR	21K PR	18K PR	17K PR	17K PR	16K PR	15K	14K	12K	51
4	52	FÖRKLARING & FÖRKORTNINGAR:	23K	22K	20K	19K	18K	17K	16K	15K	13K	52
5	1	K = Kilometer	24K	23K	21K	20K	19K	18K	17K	16K	14K	1
6	2	MD = medelhård LP, ca 5-15 sek snabbare per km än normalt	24K FÖ	23K FÖ	21K FÖ	20K FÖ	19K FÖ	18K FÖ	17K FÖ	16K FÖ	14K FÖ	2
7	3	FÖ = fartökning i långpasset	25K	24K	22K	21K	20K	19K	18K	17K	15K	3
8	4	PR = farten ökar progressivt på andra halvan av långpasset	26K	25K	23K	22K	21K	20K	19K	18K	16K	4
9	5		26K FÖ	25K FÖ	23K FÖ	22K FÖ	21K FÖ	20K FÖ	19K FÖ	17K FÖ	16K FÖ	5
10	6	RIKTFARTEN PÅ LÅNGPASSEN:	27K	26K	24K	23K	22K	21K	20K	18K	17K	6
11	7	Långpasset startas i uppvärmande "lägre fart" under några inledande minuter av passet.	28K	27K	25K	24K	23K	22K	21K	19K	18K	7
12	8	Långpassfarten anpassas efter väder och och underlag. Vid kyla/halka sänks farten.	27K MD	26 MD	24K MD	23K MD	22K MD	21K MD	20K MD	20K	19K	8
13	9		29K	28K	26K	25K	24K	23K	22K	21K	20K	9
14	10	Riktarten är ungefärlig löpfart på passet, och klockan stannas vid längre stopp för tex övergångställ och vätskepaus	29K FÖ	28K FÖ	27K	26K	25K	24K	23K	22K	21K	10
15	11		30K	29K	28K	27K	26K	25K	24K	23K	22K	11
16	12		31K FÖ	30K FÖ	29K FÖ	28K FÖ	27K FÖ	26K FÖ	25K FÖ	24K FÖ	23K FÖ	12
17	13		Premiärmilen är officiellt pass för TSM Söndag 29 mars 2015									13
18	14		32K	31K	30K	29K	28K	27K	26K	25K	24K	14
19	15		32K PR	31K PR	30K PR	29K PR	28K PR	27K PR	26K PR	25K PR	24K PR	15
20	16	Women's Health 1/2-mara har "eget" fartpass denna sönd.	34K	33K	32K	31K	30K	29K	28K	27K	26K	16
21	17	Womens Health Halvmarathon 25/4	35K FÖ	34K FÖ	33K	32K	31K	30K	29K	28K	27K	17
22	18	Längsta långpasset	38K	37K	36K	35K	34K	33K	32K	31K	30K	18
23	19	Kungsholmen runt lördag 9/5	31K MD	30 MD	29K MD	28K MD	27K MD	26K MD	25 MD	24K MD	23K MD	19
24	20		28K FÖ	27K FÖ	26K FÖ	25K FÖ	24K FÖ	23K FÖ	22K FÖ	21K FÖ	20K FÖ	20
25	21	Milspåret torsdag 21/5	Sista passet söndag 24 maj. Distanslöpning, kort lätt backlöpning och lätt löpskolning									21
26	22		ASICS STOCKHOLM MARATHON LÖRDAG 30 MAJ 2015									22