

TRÄNINGSUPPLÄGG TSM RUNNING 2016-2017

maraproggrammet →		TRÄNINGSUPPLÄGG TSM RUNNING 2016-2017										V E C K A ↓	
Träningsvecka i maraproggrammet →		Förslag på gruppval på torsdagspass utifrån halvmaraton tidsmål →	1.25	1.30	1.40	1.50	1.55	2.00	2.10	2.15	2.20		
		Träningsgrupp (tidsmål maraton/halvmarathon) i TSM Running →	3.00	3.15	3.30	3.45	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00	1.40-2.10	
Vecka ↓		GRUNDFART i minuter per kilometer på långpassen →	4.40	5.00	5.20	5.40	6.00	6.20	6.40	6.55	7.05	5.20-6.40	
1	49	I tabellen syns progressionen vecka för vecka gällande distanslängd i kilometer på långpassen. Ex 21 innebär 21 km. FÖ efter siffran anger att det kommer finnas med någon form av fartinslag i långpasset. Grundfarten som anges för respektive grupp är den löpfart gruppen utgår från. Denna fart anpassas efter väder, underlag och rundans kupering.	21	20	19	18	17	16	14	12	11	10	49
2	50		22	21	20	19	18	17	15	13	12	11	50
3	51		22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	17 FÖ	16	14	13	12	51
4	52		23	22	21	20	19	18	17	15	14	13	52
5	1		24	23	22	21	20	19	18	16	15	14	1
6	2		24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	17	16	14 FÖ	2
7	3	TORSDAGSPASS 2017 ↓	25	24	23	22	21	20	19	18	17	15	3
8	4	SÄTRAPASS Korta intervaller	26	25	24	23	22	21	20	19	18	16	4
9	5	SÄTRAPASS Intervallstege	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	14 FÖ	5
10	6	SÄTRAPASS Långa intervaller/Intervall stege	27	26	25	24	23	22	21	20	19	15	6
11	7	SÄTRAPASS Långa intervaller	28	27	26	25	24	23	22	21	20	16	7
12	8	SÄTRAPASS Korta intervaller	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	15 FÖ	8
13	9	SÄTRAPASS Intervall stege	29	28	27	26	25	24	23	22	21	16	9
14	10	SÄTRAPASS Långa intervaller/Intervall stege	30	29	28	27	26	25	24	23	22	17	10
15	11	STADION Tröskel intervaller	30 FÖ	29 FÖ	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	15 FÖ	11
16	12	STADION Korta intervaller	31	30	29	28	27	26	25	24	23	18	12
17	13	STADION Backe (Premiärmilen på lördag 1/4)	32	31	30	29	28	27	26	25	24	20	13
18	14	STADION Långa intervaller	31 FÖ	30 FÖ	29 FÖ	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	15 FÖ	14
19	15	STADION Snabbdistans	33	32	31	30	29	28	27	26	25	Kvalité	15
20	16	STADION Intervallstege (WHHM lördag 22/4)	34	33	32	31	30	29	28	27	26	13	16
21	17	STADION Backe	30 FÖ	29 FÖ	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	15	17
22	18	STADION Korta intervaller (Provlöpning maratonbana söndag)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	16 (26)	18
23	19	STADION/GIH Backe	38	37	36	35	34	33	32	31	30	15	19
24	20	MILSPÅRET eller snabbdistans	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	15 FÖ	20
25	21	STADION/GIH Korta intervaller	Sista passet söndag 28 maj. Kort tröskel och spänstig kort backe.										21
26	22	INGET GEMENSAMT TORSDAGSPASS	ASICS STOCKHOLM MARATHON LÖRDAG 3 JUNI 2017										22