FARTER & KM PÅ LÅNGPASS TSM INFÖR ASICS STOCKHOLM MARATHON & JUBILEUMSMARATHON 2012

Träningen i TSM bygger på maratonprogrammen på www.marathon.se. Fartspann i minut per km på långpassen i programmen syns nedan.

3.00 gruppen		Fartspannet i programmet på lugnt långpass:	**4.40-4.50**									
3.30 gruppen		Fartspannet i programmet på lugnt långpass:			**5.20-5.30**							
4.00 gruppen		Fartspannet i programmet på lugnt långpass:					**5.50-6.00**					
4.30 gruppen		Fartspannet i programmet på lugnt långpass:							**6.40-6.50**			
5.00 gruppen		Fartspannet i programmet på lugnt långpass:									**7.00-7.10**	
		Snittfart (ca) på **maratonloppet** för att nå tidsmålet:	4.15	4.37	4.58	5.19	5.41	6.02	6.23	6.45	7.06	
		Träningsgrupper TSM:	**3.00**	**3.15**	**3.30**	**3.45**	**4.00**	**4.15**	**4.30**	**4.45**	**5.00**	
Vecka		**Grundfart i minuter per km på långpasset:**	**4.40**	**5.00**	**5.20**	**5.40**	**6.00**	**6.20**	**6.40**	**6.55**	**7.05**	**Vecka**
43		**RUN OFF**. Lugn distanslöpning, styrka & stretch	ca 11K	ca 10K	ca 10K	ca 9K	ca 8K	ca 7K	ca 6K	ca 5K	ca 4-5K	43
44		L/S = Löpskolningsintro & Stegringslopp	13K+ L/S	12K + L/S	11K+ L/S	10K +L/S	9K + L/S	8K + L/S	7K + L/S	6K + L/S	5K + L/S	44
45		SD = Snabbdistans. Används som testlopp	SD 7,5K	SD 7,5K	SD 7,5K	SD 7,5K	SD 5-7,5K	SD 5K	SD 5K	SD 2,5-5K	SD 2,5-5K	45
46		B= Backe och fokus bra löpskolning	B 20-25'	B 20-25'	B 20'	B 15-20'	B 15-20'	B 15'	B 10-15'	B 10-15'	B 10'	46
47		Ki= Korta Intervaller, 40 sekundersintervaller	Ki 15x40	Ki 15x40	Ki 12x40	Ki 12x40	Ki 10x40	Ki 10x40	Ki 8x40	Ki 8x40	Ki 8x40	47
48		Li= Långa intervaller, 3 minutersintervaller	Li 8x3	Li 8x3	Li 6x3	Li 6x3	Li 5x3	Li 5x3	Li 4x3	Li 4x3	Li 3x3	48
1	49		15K	15K	15K	13K	12K	11K	10K	9K	8K(+2K)	49	1
2	50	**LÅNGPASSET**:	18K	18K	16K	14K	13K	12K	11K	10K	10K	50	2
3	51	**Farter** riktvärde som anpassas efter väder och är	20K ST	20K ST	17K ST	15K ST	14K ST	13K	12K	12K	11K	51	3
4	52	faktiska löpfarten, ej snittfart med stopp inräknat.	Ingen gemensam TSM träning på Nyårsdagen 2012.									52	4
5	1	Farten bygger på att du har kvalité träning i veckan	20K MD	20K MD	17K MD	16K MD	15K MD	14K MD	14K MD	13K MD	12 MD	1	5
6	2	Alla **långpass inleds med några minuters**	23K	23K	19K	18K	16K	16K	15 K	14K	13K	2	6
7	3	**lättare löpning** så kroppen får en bra start.	24K FÖ	24K FÖ	20K	19K	17K	17K	16 K	15K	14K	3	7
8	4		25K	25K	21K	20K	19K	18K	18 K	17K	15K	4	8
9	5	**Förkortningar:**	24K MD	23 MD	20K MD	19K MD	18K MD	17K MD	17K MD	16K MD	14K MD	5	9
10	6	K = Kilometer	26K FÖ	25 FÖ	22K FÖ	21K FÖ	21K	20K	20K	19K	16K	6	10
11	7	MD = medelhård LP, ca 5-15sek snabbare per km	27K	26K	23K	23K	23K	22K	22K	20K	17K	7	11
12	8	FÖ = fartökning i långpasset på 10-20 min	27K MD	25 MD	22K MD	21K MD	20K MD	20K MD	19K MD	18K MD	16K MD	8	12
13	9	ST = stegrat LP där farten höjs mot slutet av passet	29K	27K	25K	25K	24K	23K	23K	21K	19K	9	13
14	10		28K FÖ	27K FÖ	25K FÖ	25K FÖ	26K	25K	24K	22K	21K	10	14
15	11		30K	29K	27K	27K	27K	26K	26K	25K	22K	11	15
16	12	Egen snabbdistans eller **PREMIÄRMILEN**	PRE 10K	PRE 10K	PRE 10K	PRE 10K	PRE 10K	PRE 10K	PRE 10K	PRE 10K	PRE 10K	12	16
17	13		28K MD	26 MD	26K MD	25 MD	24K MD	23 MD	22K MD	20K MD	19K MD	13	17
18	14		30K FÖ	28 FÖ	27K FÖ	26K FÖ	26K FÖ	25 K FÖ	25K FÖ	24K FÖ	22K FÖ	14	18
19	15		33K (ST)	31K(ST)	29K (ST)	29K	28K	27K	26K	25K	23K	15	19
20	16		34K	32K	31K	30K	30K	29K	28K	26K	25K	16	20
21	17		32K MD	30 MD	28K MD	27 MD	26K MD	25K MD	24 MD	22K MD	20K MD	17	21
22	18		35K	33K	32K	31K	30K	29K	28K	27K	26K	18	22
23	19	**Längsta Långpasset** (+ = Extra-km på slutet)	37K	36K	35K	34K	32K (+1K)	31K(+2K)	30K(+2K)	30K(+1K)	28K(+2K)	19	23
24	20		28K FÖ	27K FÖ	27K FÖ	26 FÖ	26 FÖ	25K FÖ	25K FÖ	24K FÖ	22K FÖ	20	24
25	21	**Snabbdistans på Lördag.** (Grupp 3.00-3.15 + 5x200)	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	21	25
26	22	**ASICS STOCKHOLM MARATHON**	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	22	26