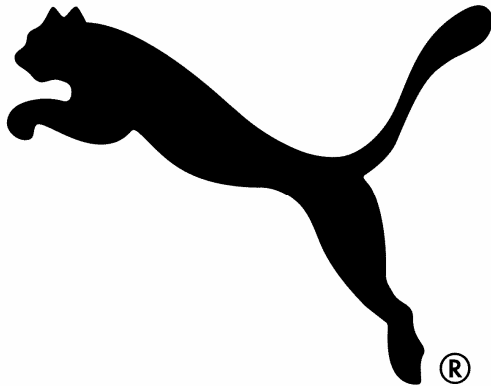


# Team Stockholm Marathon

Vi hjälper dig att komma i form till Stockholm Marathon!



# TRÄNINGSPROGRAM



## TRÄNINGSTRÄFFÄR

TEAM STOCKHOLM MARATHON  
TEAM STOCKHOLM MARATHON  
TEAM STOCKHOLM MARATHON

- Distans 6-10km



- Inspiration

- Motivation

- Träninguppslag

# ■ Program

## □ Marathon.se, 20 veckor

■ 1.20

■ 1.30

■ 1.45

■ 2.00

■ TSM träffar 2.15/2.30

■ Klar loppet





# ■ Varför Program?

- Hjälp och vägledning
- Helhet mot ett mål. En röd tråd.
  - Nå ett mål
- Bra träning mot målet
- Inspiration och motivation
  - Sega dagar, lätta dagar
- Variation, nya pass!
- Hjälpa till KONTINUITET



- Följa ett program

- Lyssna & Anpassa!

- Vad passa mig?

- Vad hinner jag med?

- ...slav under program..

- Programmet anpassar sig inte



# ■ Välja program

- Skillnad i fart/antal pass/volym!
  - viss mån kvalitéupplägg
- Målsättning. Bakgrund. Tid till träning.
- Mix "alla kan göra alla pass"
  - distans
  - kvalité
  - långpass
- Ju längre "tid" på  $\frac{1}{2}$ -maran, mer fokus LP



# ■ FART?!

- Lugn fart på distans = din lugna fart
  - Program utgår från målfart;
    - ...INDIVIDUELLT!
  - Kvalité.
    - Bli trött, men inte ta slut!
    - Bygga upp fart efterhand!





# ■ TRÄNINGSTRÄFFAR

Torsdagar.

- Urval av programmens kvalitet
- Vägledning. Inspiration. Träningsällskap!
- Följer en uppbyggnadsplan mot 1/2-maran
- Om man följer program. BYT UT ETT av programmets kvalitépass mot "TSM-passet"

**STOCKHOLM HALVMARATHON TRÄNING 2009 TORSDAGAR 18.00**

Juni/Jul från Östernals IP. Se hemsida

Augusti/September från SATS Stadion. Se hemsida

Grupp	1.20 (3.47min/km)	1.30 (4.15min/km)	1.45 (4.58min/km)	2.00 (5.40min/km)	2.15 (6.23min/km)	2.30 (7.00min/km)
11-jun	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE 80-90 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 25 min. Nedjogg 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE 75-80 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20-25 min. Nedjogg 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 60 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20 min. Nedjogg 10 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 60 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 18 min. Nedjogg 10 minuter	Uppv ca 10-15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 50 sek uppför. Lugn jogg ner, alt gång. Totaltid 15 min. Nedjogg 10 minuter	Uppv ca 10-15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 45 sek uppför. Lugn jogg ner, alt gång. Totaltid 12-15 min. Nedjogg 10 minuter
18-jun	Uppv 15-20 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord.LÅNGINTERVALL: 7-8x3 min. 1 min stävila. Nedv 15 min.	Uppv 25-20 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord.LÅNGINTERVALL: 6x3 min. 1 min stävila. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord.LÅNGINTERVALL: 5x3 min. 1 min stävila. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord.LÅNGINTERVALL: 4-5x3 min.Vila 1 min stäv. Nedv 10 min	Uppv 10-15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord.LÅNGINTERVALL: 3-4x3 min. Vila 1 min stäv. Nedvarv 10 min	Uppv 10-15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord.LÅNGINTERVALL: 3x3 min. Vila 1 min stäv. Nedvarv 10 min
25-jun	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE 80-90 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20 min. Nedjogg 15 minuter	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE 75-80 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 25 min. Nedjogg 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 60 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 22 min. Nedjogg 10 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 60 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20 min. Nedjogg 10 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 50 sek uppför. Lugn jogg ner, alt gång. Totaltid 18 min. Nedjogg 10 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE ca 45 sek uppför. Lugn jogg ner, alt gång. Totaltid 15 min. Nedjogg 10 minuter
02-jul	Uppv 5 min. Lätt stretch/ minilöpskolning. TEMPOLÖPNING 10km. Stegad fart med fort sista 10 min. Milen på runt 40 min. Nedvarv ca 5 min	Uppv ca 5 min. Lätt stretch/ minilöpskolning. TEMPOLÖPNING 10km. Stegad fart med fort sista 10 min. Milen på runt 43-45 min. Nedvarv 5 min	Uppv ca 5 min. Lätt stretch/ minilöpskolning. TEMPOLÖPNING 8km. Stegad fart med fort sista 10 min. Runt 42-43 min. Nedvarv 5 min	Uppv ca 5 min. Lätt stretch/ minilöpskolning. TEMPOLÖPNING 6km. Stegad fart med fort sista 10 min. Runt 34-35 på 6km. Nedvarv ca 5 min	Uppvärmning 5 min. Lätt stretch/ minilöpskolning. TEMPOLÖPNING 5km. Stegad fart med fort sista 8 min. Runt 33 min på 5km Nedvarv 5 min	Uppvärmning ca 5 min. Lätt stretch/ minilöpskolning. TEMPOLÖPNING 5km. Stegad fart med fort sista 7 min. Runt 33-36 min på 5km. Nedvarv 5 min
09-jul	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord.LÅNGINTERVALL: 8x3 min. 1 min stävila. Nedv 15 min.	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord.LÅNGINTERVALL: 7-8x3 min. 1 min stävila. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord.LÅNGINTERVALL: 6-7x3 min. 1 min stävila. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord.LÅNGINTERVALL: 5-6x3 min.Vila 1 min stäv. Nedv 10 min	Uppv 10-15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord.LÅNGINTERVALL: 4-5x3 min. Vila 1 min stäv. Nedvarv 10 min	Uppv 10-15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord.LÅNGINTERVALL: 4x3 min. Vila 1 min stäv. Nedvarv 10 min
16-jul	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 7km. Målbild runt 25-27 minuter. Nedv 15 min	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 6km. Målbild 24-25 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 5km. Målbild 23-24 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 4km. Målbild 21-22 minuter. Nedv 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 4km. Målbild 24-25 min. Nedv 10 min	Uppv ca 10-15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 3km. Målbild 18-20 min. Nedv 10 min
23-jul	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. INTERVALLSTEGE: 6-5-4-3-2-1 min/ Vila 3-2-2-1-1' Nedv 15 min	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. INTERVALLSTEGE: 5-4-3-3-2-1 min/ Vila 3-2-2-1-1' Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. INTERVALLSTEGE: 5-4-3-2-1 min/ Vila 3-2-2-1' Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. INTERVALLSTEGE: 5-4-3-2-1 min/ Vila 3-2-2-1' Nedv 10 min	Uppv ca 10-15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. INTERVALLSTEGE: 1-2-3-3-2-1min/ Vila 1-2-3-2-1-1' Nedv 10 min	Uppv ca 10-15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. INTERVALLSTEGE: 1-2-3-3-2-1min/ Vila 1-2-3-2-1-1' Nedv 10 min
30-jul	Uppv ca 20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 35 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 23 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 30 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 25 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 18 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 20 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 15 min. Nedjogg 10-15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 20 sek uppför. Gång nedför. Totaltid 15 min. Nedjogg 10-15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 20 sek uppför. Gång nedför. Totaltid 15 min. Nedjogg 10-15 minuter
06-aug	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 12-15x70sek, vila 1min. Nedv ca 15 min	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 10-12x70sek, vila 1min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 10-10x70sek, vila 1min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 8-10x60 sek, vila 1min. Nedv ca 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 8x60 sek, vila 1min. Nedv ca 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 6-8x60 sek, vila 1min. Nedv ca 10 min
13-aug	Uppvca 20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 35 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 23-25 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppvca 15-20 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 30 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20-22 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 25 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 18-20 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 20 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 15-18 min. Nedjogg ca 10 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 20 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 15 min. Nedjogg ca 10 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o LÖPSKOLNING. KORT BACKE 20 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 15 min. Nedjogg ca 10 minuter
20-aug	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x5x70sek, vila 1min/2 min. Nedv 15 min. (3,20 fart)	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x6x70sek, vila 1min/2min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x5x70sek, vila 1min/3 min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x5x60sek, vila 1min/3 min. Nedv 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x4x60sek, vila 1min/3 min. Nedv 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x4x60sek, vila 1min/3 min. Nedv 10 min
27-aug	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 8km. Målbild 30 minuter. Nedv 15 min.	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 7km. Målbild 28-29 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 6km. Målbild 28-29 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 5km. Målbild 26-27 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 5km. Målbild minuter 28-30 min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. SNABBDISTANS 5km. Målbild minuter 31-32 min. Nedv 10-15 min
03-sep	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 4x5x40sek, vila 1 resp 3 min. Nedv 10-15 min.	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 3x5x40sek, vila 1min/3 min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x6x40sek, vila 1min/3 min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x5x40sek, vila 1min/3 min. Nedv 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x4x40sek, vila 1min/3 min. Nedv 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. KORTINTERVALL: 2x3x40sek, vila 1min/3 min. Nedv 10 min
10-sep	Lugn distans 6-8km, lätt löpskolning och 3-4 lätta koordinationer a 100m	Lugn distans 6km, lätt löpskolning och 3-4 lätta koordinationer a 100m	Lugn distans 5km, med 3-4 lätta koordinationer a 90m	Lugn distans 4-5km, med 3-4 lätta koordinationer a 80m	Lugn distans 4km, med 3-4 lätta koordinationer a 60m	Lugn distans 3km, med 3 lätta koordinationer a 60m

\* De som följer Stockholm Halvmarathons Träningsprogram på [marathon.se](http://marathon.se) får modifiera programmet och byta ut ett av veckans kvalitépäss som står i programmet mot ovan angivna torsdagpass. Fråga ledarna om du är osäker.



# ■ URVALET till Torsdagspassen...

- Uppvärmning
- Löpskolning i uppvärmning, i huvudpass
- Koordinationslopp

- Lång Backe
- Lång Intervall
- Tempo
- Snabbdistans
- Intervallstege
- Kort Backe
- Kort Intervall

## Finns inte med..

- Distans (i uppv(nedj))
- **Långpass**
- Fartlek
- Tröskelpass
- Allmänstyrka

- Nedvarving/Stretch

## Uppvärmning

- Skadeförebyggande
- Prestationsbefrämjande

## Löpskolning i uppvärmning, i huvudpass

- Skadeförebyggande
- Löpteknik
- Löpstyrka
- OVANT; STARTA FÖRSIKTIGT

## Koordinationslopp

- Teknik. Fart. Förberedande

## Nedvarvning

- Viktigt och lugnt, följt av stretch!

### Svårt ändra teknik

- Modifiera lite; ändra i små etapper.
- Använd armarna på ett naturligt sett
- Avslappnad
- "Hög höft"
- "Framfoten"
- "Högre löpning"





## ■ Grundregler inför Kvalité

- Starta upp passet "lugnt"
  - Första "momentet lugnast", sista snabbast
- Anpassa till dig själv.
- Tävla inte....med åt dig inspireras

# Lång Backe och Kort Backe



## LÅNG!

- "Ej alltför brant"
- 1-3 minuter. (TSM 60-90 sek)
- På totaltid (ibland antal).
- Grundbyggande styrka
- Syreupptag och muskulär styrka
- Mer flyt än fart/kämpa
- Bra pass för teknikträning
- Vilan, lugn jogg ner.
- Passar inte alla...

## KORT

- "Lite brantare"
- Under 1 min.
- På tid eller antal. Ex 10st
- Formgivande.
- Syreupptag och muskulär styrka
- Tryck i steget.
- Bra pass för teknikträning
- Vilan, lugn jogg ner. Gång ner
- Passar inte alla...

# Lång Intervall resp Kort Intervall

## LÅNG!

- Plant lätt bäljande underlag
- Mer än 90 sek
- Syreupptagning, löpstyrka
- Grund, kort vila. Längre vila vid form.
- Serievila, **Ståvila**, Joggvila
- Mer flyt än fart/kämpa. Ingen "syra"

## KORT

- Plant underlag
- Under 90 sek.
- Syreupptag, snabbhet
- Grund, kort vila. Längre vila vid form.
- **Serievila, Ståvila**, Joggvila
- Mer flyt än fart/kämpa. Ingen "syra"



# ■ Tempo & Snabbdistans



## TEMPO

- Stegrad fart
- Snabbare än tävlingsfart på slutet; 2-5km
- Löputhållighet och viss syreupptag
- Kör på känsla. Ej maxpass.

## SNABBDISTANS

- "Tävlingsfart direkt"
- Allt från 3km upp till 15km
- Löputhållighet och viss syreupptag
- Tuffa pass.....
- Ingen SYRA...





# Frågor?

- Distans I ditt lugna tempo
- 1.20; runt 4.30-4.40min/km
- 1.30; runt 4.45-5.00min/km
- 1.45; runt 5.30-5.40min/km
- 2.00; runt 6.00 min/km
- 2.15; runt 6.30 min/km
- 2.30; runt 7.00 min/km