

SOMMARTRÄNING "TSM HALVMARA 2011". TORSDAGAR 18.00 FRÅN SATS STADION

Tränings-vecka i program	Träningen utgår från träningsprogrammen på marathon.se . Passen modifieras något för att passa träning i större grupp.				1.30 prg.	1.45 prg		2.00-prg		Sommar-Träning NR
	V	Datum	Pass	Beskrivning	1.30 (4.15 min/km)	1.40 (4.44 min/km)	1.50 (5.12 min/km)	2.00 (5.40 min/km)	2.10-2.15 (6.10-6.24)	
6	23	09-jun	FARTLEK	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lite rörlighet följt av lätt löpskolning. Fartlek 20-30min. Ledarna bestämmer upplägget, men varierande farter för löparna under "rundan". Nedjogg ca 15 minuter följt av stretching. Mer beskrivning om fartlek i programmen.	Fartlek ca 8km. Snittfart ca 4.30min/km. Totaltid 36'	Fartlek ca 7km. Snittfart ca 5.00min/km. Totaltid 35'	Fartlek ca 6km. Snittfart ca 5.30min/km. Totaltid 33'	Fartlek ca 5km. Snittfart ca 6.00min/km. Totaltid 30'	Fartlek ca 4km. Snittfart ca 6.30min/km. Totaltid 26'	1
7	24	16-jun	SNABBDIST "TESTLOPP" 1	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lite rörlighet följt av lätt löpskolning och några koordinationslopp. Snabbdistans 5-7,5km. Ej maxpass utan "flyt". Nedjogg ca 15 minuter följt av stretching. Passet kan användas som test för val av grupp och som "timetrial". Mer beskrivning om snabbdistans i programmen.	Snabb-distans 7,5km. Riktfart: 30-31 min.	Snabb-distans 7,5km. Riktfart: 34 min.	Snabb-distans 5km. Riktfart: 25 min.	Snabb-distans 5km Riktfart: 26-28 min.	Snabb-distans 5km Riktfart: 29-32 min.	2
8	25	23-jun	LÅNGINTERVALL 1	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lite rörlighet följt av lätt löpskolning och några koordinationslopp. Långintervall "3-minuters". Upplägg, sista intervallen snabbast! Nedjogg ca 15 minuter följt av stretching. Mer beskrivning om långintervaller i programmen.	Lång-intervall: 8x3 min. Vila 1 min. (3.45-3.50 fart)	Lång-intervall: 6x3 min. Vila 1 min. (4.10-4.15 fart)	Lång-intervall: 6x3 min. Vila 1 min. (4.35-4.45 fart)	Lång-intervall: 6x3 min. Vila 1 min. (5.05-5.10 fart)	Lång-intervall: 4x3min. Vila 1 min. (5.30-5.45 fart)	3
9	26	30-jun	BACKE MEDEL 1	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lite rörlighet följt av löpskolning i backens motlut. Backlöpning medellång backe 45-60sek i uppförlöpingen. Totaltid i backen 15-25min. Nedjogg ca 15 minuter följt av stretching. Mer beskrivning om backlöpningen i programmen.	Medellång backe Totaltid 25 min. 60 sek uppför.	Medellång backe Totaltid 22-25min. 50-60 s uppför.	Medellång backe Totaltid 20-22min. 50-60 sek uppför.	Medellång backe Totaltid 18-20min. 50-60 sek uppför.	Medellång backe Totaltid 15-20min. 45-55 sek uppför.	4
10	27	07-jul	KORTINTERVALL 1	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lite rörlighet följt av lätt löpskolning och några koordinationslopp. Kortintervall "40 sekunders" med serieindelning. Vila 40 sek och serievila 80 sek. Upplägg, sista serien snabbast! Nedjogg ca 15 minuter följt av stretching. Mer beskrivning om långintervaller i programmen.	K1 4x5x40sek. 3.20-fart. Vila 40/80sek.	K1 3x5x40sek. 3.35-fart. Vila 40/80sek.	K1 3x5x40sek. 3.50-fart. Vila 40/80sek.	K1 3x4x40sek. 4.15-fart. Vila 40/80sek.	K1 3x4x40sek. 4.30/40-fart. Vila 40/80sek.	5
11	28	14-jul	BACKE MEDEL 2	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lite rörlighet följt av löpskolning i backens motlut. Backlöpning medellång backe 45-60sek i uppförlöpingen. Totaltid i backen 20-25min. Nedjogg ca 15 minuter följt av stretching. Mer beskrivning om backlöpningen i programmen.	Medellång backe Totaltid 25 min. 60 sek uppför.	Medellång backe Totaltid 22-25min. 50-60 s uppför.	Medellång backe Totaltid 20-22min. 50-60 sek uppför.	Medellång backe Totaltid 18-20min. 50-60 sek uppför.	Medellång backe Totaltid 15-20min. 45-55 sek uppför.	6
12	29	21-jul	SNABBDIST "TESTLOPP" 2	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lite rörlighet följt av lätt löpskolning och några koordinationslopp. Snabbdistans 5-7,5km. Hyfsat tufft idag! Nedjogg ca 15 minuter följt av stretching. Mer beskrivning om snabbdistans i programmen.	Snabb-distans 7,5km. Riktfart: 29-30 min.	Snabb-distans 7,5km. Riktfart: 33-34 min.	Snabb-distans 5km. Riktfart: 24-25 min.	Snabb-distans 5km Riktfart: 26-28 min.	Snabb-distans 5km Riktfart: 29-31 min.	7
13	30	28-jul	LÅNG- INTERVALL 2	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lite rörlighet följt av lätt löpskolning och några koordinationslopp. Långintervall "3-minuters" men uppdelat i två serier. Vila 1 min, Serievila 2 min. Progressivt ökande fart! Sista snabbast! Snäppet snabbare än tidigare långintervallpasset. Nedjogg ca 15 minuter följt av stretching.	Lång-intervall: 2x4x3min. Vila 1 min; 2 min efter 4:e.	Lång-intervall: 2x3x3min. Vila 1 min; 2 min efter 3:e.	Lång-intervall: 2x3x3min. Vila 1 min; 2 min efter 3:e.	Lång-intervall: 2x3x3min. Vila 1 min; 2 min efter 3:e.	Lång-intervall: 2x2x3min. Vila 1 min; 2 min efter 2:e.	8
14	31	04-aug	KORT- INTERVALL 2	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lite rörlighet följt av lätt löpskolning och några koordinationslopp. Kortintervall "40 sekunders" med "omvänd serie" indelning jämfört med tidigare. Vila 40 sek Serievila 80 sek. Upplägg, sista serien snabbast! Nedjogg ca 15 minuter följt av stretching.	K1 5x4x40sek. 3.15-fart. Vila 40/80sek.	K1 5x3x40sek. 3.30-fart. Vila 40/80sek.	K1 5x3x40sek. 3.45-fart. Vila 40/80sek.	K1 4x3x40sek. 4.10-fart. Vila 40/80sek.	K1 4x3x40sek. 4.30-fart. Vila 40/80sek.	9
15	32	11-aug	KORT BACKE 1	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lite rörlighet följt av löpskolning i backens motlut. Kort backe 25-35 sek i uppförlöpingen. Lugn jogg ner. Totaltid i backen 15-25 min. Nedjogg ca 15 minuter följt av stretching. Mer om kortbacken i programmen	Kort backe: Totaltid i backen 25 min. 30-35 sek uppför	Kort backe: Totaltid i backen 20 min. 30 sek uppför.	Kort backe: Totaltid i backen 20 min. 30 sek uppför.	Kort backe: Totaltid i backen 15 min. 25 sek uppför.	Kort backe: Totaltid i backen 15 min. 25 sek uppför	10
16	33	18-aug	SNABBDIST "Testlopp" 3	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lite rörlighet följt av lätt löpskolning och några koordinationslopp. Sista snabbdistans 5-7,5km. Tufft pass, men med kontroll! Nedjogg ca 15 minuter följt av stretching.	Snabb-distans 7,5km. Riktfart: 28-30 min.	Snabb-distans 7,5km. Riktfart: 32-34 min.	Snabb-distans 5km. Riktfart: 24-25 min.	Snabb-distans 5km Riktfart: 25-27 min.	Snabb-distans 5km Riktfart: 28-30min.	11
17	34	25-aug	KORT-INTERVALL 3	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lite rörlighet följt av lätt löpskolning och några koordinationslopp. Kortintervall "40 sekunders" med serie indelning. "Ökad vila" till 1 min Serievila 2 min. Upplägg, sista serien snabbast! Nedjogg ca 15 minuter följt av stretching.	K1 4x4x40sek. 3.10-fart. Vila 1/2min.	K1 4x3x40sek. 3.25-fart. Vila 1/2min.	K1 4x3x40sek. 3.40-fart. Vila 1/2min.	K1 3x3x40sek. 4.00-fart. Vila 1/2min.	K1 3x3x40sek. 4.25-fart. Vila 1/2min.	12
18	35	01-sep	INTERVALL-STEGE	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lätt löpskolning + koordinationslopp. Intervallstegen som spänner över både lång och kort intervall. Stegen (6-5)-4-3-2-1 min, med vila 2 minuter efter inledande 6/5/4 min intervallerna, och sedan 1 minut. Progressivt snabbare löpning ju kortare intervall. Nedjogg ca 15 minuter + stretching.	Intervall-stege 6-5-4-3-2-1 min progressivt ökande fart.	Intervall-stege 5-4-4-3-2-1 min progressivt ökande fart.	Intervall-stege 5-4-3-2-1 min progressivt ökande fart.	Intervall-stege 5-4-3-2-1 min progressivt ökande fart.	Intervall-stege 4-4-3-2-1 min progressivt ökande fart.	13
19	36	08-sep	KORT BACKE 2	Uppvärmning ca 15-20 minuter lugn löpning. Lite rörlighet följt av löpskolning i backens motlut. Kort backe 20-30 sek i uppförlöpingen. Lugn jogg ner. Totaltid i backen 15-25 min. Nedjogg ca 15 minuter följt av stretching.	Kort backe: Totaltid i backen 25 min. 25-30 sek uppför	Kort backe: Totaltid i backen 20 min. 25 sek uppför.	Kort backe: Totaltid i backen 20 min. 25 sek uppför.	Kort backe: Totaltid i backen 15 min. 20 sek uppför.	Kort backe: Totaltid i backen 15 min. 20 sek uppför	14
20	37	15-sep	LUGN JOGG koord 60-80m	Lugn distanslöpning i bekväm fart, utan "ansträngning". Lätt rörlighet och några flytkoordinatorer. "Myspass" för att hålla igång kroppen!	Lätt distans 8km + koord 4x80m	Lätt distans 6km + koord 4x80m	Lätt distans 5km + koord 4x60m.	Lätt distans 4km + koord 4x60m	Lätt distans 3-4km + koord 3x60m.	15