

FARTER LÅGPASS																			
Min per km		4.00	4.15	4.30	4.45	5.00	5.15	5.30	5.45	6.00	6.15	6.30	6.45	7.00	7.15	7.30	7.45	8.00	
3.00 gruppen		4.27-5.00																	
3.30 gruppen								5.20-6.00											
4.00 gruppen								6.00-6.40											
4.30 gruppen														6.40-7.10					
5.00 gruppen														7.15-8.00					
Träningsgrupper TSM				3.00		3.15	3.30		3.45	4.00	4.15	4.30			5.00				
Vecka		Fart i min/km	4.30		5.00	5.20		5.40	6.00	6.20	6.40			7.15				Vecka	
1	49		15k MD		15k MD	13k		13k	11k	11k	8k MD			8k MD				49	
2	50	k = kilometer	18k		18k	15k		13k	11k MD	11k MD	10k			10k				50	
3	51	MD = medelhård fart	20k		18k	16k		15k	14k	14k	12k			10k				51	
4	52	FÖ = fartökning i lågpas	20k		20k	17k		17k	14k	14k	13k			11k				52	
5	1	Snabbd = snabbdistans	22k		22k	18k		18k	15k	15k	12k			11k				1	
6	2	Lång Int = längre intervall	22k		22k	16k		16k	16k	16k	14k			10k MD				2	
7	3		24k		24k	18k		18k	16k	16k	15k			11k				3	
8	4		20k		20k	19k		19k	18k	18k	14k MD			10k				4	
9	5		24k		24k	20k		20k	18k	18k	16k			12k				5	
10	6		25k		25k	18k FÖ		18k FÖ	20k	20k	18k			11k				6	
11	7		24k FÖ		24k FÖ	22k		22k	20k	20k	19k			12k				7	
12	8		26k		26k	20k FÖ		20k FÖ	20k MD	20k MD	20k FÖ			12k				8	
13	9		26k MD		26k MD	22k		22k	21k	21k	19k			13k				9	
14	10		Fartlek		Fartlek	Fartlek		Fartlek	Fartlek	Fartlek	Fartlek			Fartlek				10	
15	11		28k		28k	24k		24k	22k	22k	20k			14k				11	
16	12		28k FÖ		28k FÖ	25k		25k	23k	23k	21k			16k				12	
17	13	PREMIÄRMILEN	Snabbd		Snabbd	Snabbd		Snabbd	Snabbd	Snabbd	Snabbd			Snabbd				13	
18	14		26k MD		26k MD	27k		27k	22k FÖ	22k FÖ	22k			17k				14	
19	15		32k		32k	28k		28k	24k	24k	22k MD			19k				15	
20	16		28k FÖ		28k FÖ	28 MD		28 MD	26k	26k	24k			18k FÖ				16	
21	17		32k		32k	30k		30k	27k	27k	26k			20k				17	
22	18		Lång Int		Lång Int	Lång Int		Lång Int	Lång Int	Lång Int	Lång Int			Lång Int				18	
23	19		35k		35k	33k MD		33k MD	30k	30k	28k			23k				19	
24	20		27k		27k	26k FÖ		26k FÖ	25k FÖ	25k FÖ	23k FÖ			20k FÖ				20	
25	21		Lätt dist		Lätt dist	Lätt dist		Lätt dist	Lätt dist	Lätt dist	Lätt dist			Lätt dist				21	
26	22		MARA		MARA	MARA		MARA	MARA	MARA	MARA			MARA				22	