

## TSM sommar träningen 2014

*Träningen utgår från träningsprogrammen för DN Stockholm Halvmarathon men modifieras i vissa fall för att fungera i gruppträning.*

| <b>DATUM</b>  | <b>TRÄNINGSMOMENT</b>                  |
|---------------|--|
| <b>12-jun</b> | SNABBDISTANS "Testlopp 1" (Test grupp) |
| <b>19-jun</b> | LÅNG-INTERVALL 1                       |
| <b>26-jun</b> | MEDELLÅNG BACKE                        |
| <b>03-jul</b> | KORT-INTERVALL 1                       |
| <b>10-jul</b> | MEDELLÅNG BACKE                        |
| <b>17-jul</b> | SNABBDISTANS "Testlopp 2"              |
| <b>24-jul</b> | LÅNG-INTERVALL 2                       |
| <b>31-jul</b> | KORT-INTERVALL 2                       |
| <b>07-aug</b> | KORT BACKE 1                           |
| <b>14-aug</b> | SNABBDISTANS "Testlopp 3"              |
| <b>21-aug</b> | KORT-INTERVALL 3                       |
| <b>28-aug</b> | STEG-INTERVALL                         |
| <b>04-sep</b> | KORT BACKE 2                           |
| <b>11-sep</b> | LUGN JOGG och koordnationslopp         |