

## TSM STOCKHOLM HALVMARATHONTRÄNING 2010 TORSDAGAR 18.00

Från S.A.T.S Stadion.

Grupp	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)
<b>17-jun</b>	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE</b> 60-90 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20 min. (Upp+ner) Nedjogg 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE</b> 60-90 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20 min. (Upp+ner) Nedjogg 15-20 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE</b> ca 60-80 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 15-20min (Upp+ner). Nedjogg 10-15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE</b> ca 60-80 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 15-20min.(upp+ned) Nedjogg 10-15 minuter	Uppv ca 10-15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE</b> ca 60 sek uppför. Lugn jogg ner, alt gång. Totaltid 15 min. Nedjogg 10-15 minuter
<b>24-jun</b>	Uppv ca 20 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. <b>LÅNGINTERVALL:</b> 6x3 min. (eller 1km). 1 min stävila. Nedv 10-20 min.	Uppv ca 20 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. <b>LÅNGINTERVALL:</b> 6x3 min. (eller 1km). 1 min stävila. Nedv 10-20 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. <b>LÅNGINTERVALL:</b> 5x3 min. 1 min stävila. Nedv 10-15 min.	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. <b>LÅNGINTERVALL:</b> 4-5x3 min.1 min stävila. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. <b>LÅNGINTERVALL:</b> 3-4x3 min. Vila 1 min stäv. Nedvarv 10-15 min
<b>01-jul</b>	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol.2-3 Koordinationslopp. <b>SNABBDISTANS 7.5k.</b> Målbild 30-31 minuter. Nedv 10-20 min	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol.2-3 Koordinationslopp. <b>SNABBDISTANS 7.5k.</b> Målbild ca 34 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>SNABBDISTANS 5-7.5k.</b> Målbild 25min/5km. 36-38 på 7.5k. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>SNABBDISTANS 5km.</b> Målbild ca 27 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>SNABBDISTANS 2,5-5km.</b> Målbild på 5km 30-32 min. Nedv 10-15 min
<b>08-jul</b>	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE</b> 60-90 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 25 min. (Upp+ner)Nedjogg 15-20 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE</b> 60-90 sek uppför. Lugn jogg ner.Totaltid 25 min. (Upp+ner)Nedjogg 15-20 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE</b> 60-80 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20min (Upp+ner) Nedjogg 10-15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE</b> 60-80 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20min.(upp+ ned) Nedjogg 10-15 minuter	Uppv ca 10-15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. LÅNG BACKE</b> ca 60 sek uppför. Lugn jogg ner, alt gång. Totaltid 15-20 min. Nedjogg 10-15 minuter
<b>15-jul</b>	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. <b>LÅNGINTERVALL:</b> 7-8x3 min. 1 min stävila. Nedv 10-20 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. <b>LÅNGINTERVALL:</b> 7-8x3 min. 1 min stävila. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. <b>LÅNGINTERVALL:</b> 6-7x3 min. 1 min stävila. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. <b>LÅNGINTERVALL:</b> 5-6x3 min.Vila 1 min stävila. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch/lätt löpskol. 2-3 koord. <b>LÅNGINTERVALL:</b> 4-5x3 min. Vila 1 min stävila. Nedvarv 10-15 min
<b>22-jul</b>	Uppv 5-10 min. Lätt stretch/ minilöpskolning. <b>TEMPOLÖPNING 10km.</b> Stegrad fart med fort sista 10 min. Milen på runt 42,5-44 min. Nedvarv 5-10 min	Uppv 5-10 min. Lätt stretch/ minilöpskolning. <b>TEMPOLÖPNING 8km.</b> Stegrad fart med fort sista 10 min. 8km på ca 38 min Nedvarv 5-10 min	Uppv 5-10 min. Lätt stretch/ minilöpskolning. <b>TEMPOLÖPNING 7km.</b> Stegrad fart med fort sista 10 min.7km på 36-37 min. Nedvarv 5-10 min	Uppv 5-10 min. Lätt stretch/ minilöpskolning. <b>TEMPOLÖPNING 6km.</b> Stegrad fart med fort sista 10 min. Runt 34 min på 6km. Nedvarv 5-10 min	Uppvärmning 5-10 min. Lätt stretch/ minilöpskolning. <b>TEMPOLÖPNING 5km.</b> Stegrad fart med fort sista 8 min. Runt 31-32 min på 5km Nedvarv 5-10 min

Grupp	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)
<b>29-jul</b>	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>INTERVALLSTEGE:</b> 5-4-3-3-2-1 min/ Vila 3-2-2-1-1' Nedv 10-15 min	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>INTERVALLSTEGE:</b> 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. <b>INTERVALLSTEGE:</b> 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. <b>INTERVALLSTEGE:</b> 5-4-3-2-1 min/ Vila 3-2-2-1' Nedv 10-15 min	Uppv ca 10-15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>INTERVALLSTEGE:</b> 1-2-3-3-2-1min/ Vila 1-2-3-2-1'. Nedv 10 min
<b>05-aug</b>	Uppv ca 20 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. KORT BACKE</b> 30-40 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20-25 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 20 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. KORT BACKE</b> 30-40 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid ca 20 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. KORT BACKE</b> 25-30 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid ca 20 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. KORT BACKE</b> 25-30 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 15-20 min. Nedjogg 10-15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. KORT BACKE</b> ca 25 sek uppför. Gång nedför. Totaltid 15-20 min. Nedjogg 10-15 minuter
<b>12-aug</b>	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>KORTINTERVALL:</b> 12x80sek, vila 1min. Nedv 10-20 min	Uppv ca 15-20 minuter. Stretch och lätt löpskolning. 2-3 Koordinationslopp. <b>KORTINTERVALL:</b> 10x80sek, vila 1min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskolning. 2-3 Koordinationslopp. <b>KORTINTERVALL:</b> 10x70sek, vila 1min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskolning. 2-3 Koordinationslopp. <b>KORTINTERVALL:</b> 8-10x70 sek, vila 1min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskolning. 2-3 Koordinationslopp. <b>KORTINTERVALL:</b> 6-8x70 sek, vila 1min. Nedv 10-15 min
<b>19-aug</b>	Uppvca 15-20 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. KORT BACKE</b> 30 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20-22 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppvca 15-20 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. KORT BACKE</b> 30 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 20-22 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. KORT BACKE</b> 25 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 18-20 min. Nedjogg ca 15 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. KORT BACKE</b> 20 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 15-18 min. Nedjogg ca 10 minuter	Uppv ca 15 minuter. Stretch o <b>LÖPSKOLNING. KORT BACKE</b> 20 sek uppför. Lugn jogg ner. Totaltid 15 min. Nedjogg ca 10 minuter
<b>26-aug</b>	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>KORTINTERVALL:</b> 3x5x40sek, vila 1min/2 min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>KORTINTERVALL:</b> 3x5x40sek, vila 1min/2 min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>KORTINTERVALL:</b> 2x6x40sek, vila 1min/2 min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>KORTINTERVALL:</b> 2x5x40sek, vila 1min/2 min. Nedv 10 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>KORTINTERVALL:</b> 2x4x40sek, vila 1min/2 min. Nedv 10 min
<b>02-sep</b>	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>SNABBDISTANS 7,5k.</b> Målbild 29-30 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>SNABBDISTANS 7,5k.</b> Målbild 33-34 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>SNABBDISTANS 5-7,5k.</b> Målbild 7.5k/36-37min 5k/24min. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>SNABBDISTANS 5km.</b> Målbild 26-27 minuter. Nedv 10-15 min	Uppv ca 15 minuter. Stretch och lätt löpskol. 2-3 Koordinationslopp. <b>SNABBDISTANS 5km.</b> Målbild minuter 28-30 min. Nedv 10-15 min

Grupp	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)
<b>09-sep</b>	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 80m	Lugn distans 4-5km, med 3-4 lätta koordinationer a 80m	Lugn distans 4km, med 3-4 lätta koordinationer a 60m
* De som följer Stockholm Halvmarathons Träningsprogram på <a href="http://marathon.se">marathon.se</a> får modifiera programmet och byta ut ett av veckans kvalitépass som står i programmet mot ovan angivna torsdagpass. Fråga ledarna om du är osäker.					

**Snabbdistansträningen** den 1/7 kan du som deltagare använda som en test för att se vilken grupp som troligtvis ligger bäst till i förhållande till din nivå.

Om man kör loppet som en test innebär det att ska försöka springa på "nästan" max. Viktigt dock att testen startas i "lagom fart" så att du som löpare hittar rätt i löpningen och får ett flyt!

RIKTVÄRDE: (Påpekas att det kan finnas stora individuella skillnader)

1.30 gruppen: 7.5km på 30-31 minuter

1.40 gruppen: 7,5km på 33-34.30 minuter

1.50 gruppen: 7,5km på 36-37 minuter eller runt 25 minuter på 5km.

2.00 gruppen: 5km på 26-27 minuter

2.10-2.15 gruppen: 5km på 28-31 minuter.

Snabbdistansen den 1/7 kan också användas som en "tidstest", om du känner att det kan motivera dig. Notera din tid den 1 juli och jämför sedan med snabbdistansen den 2 september. Om förutsättningarna är likvärdiga i väder vid båda tillfällena har förhoppningsvis har sommarträningen tagit dig ett steg i utvecklingen.

