FARTER OCH KM PÅ LÅNGPASS TSM INFÖR ASICS STOCKHOLM MARATHON 2013

Träningen i TSM bygger på maratonprogrammen på www.marathon.se.

3.00 prg	Fartspannet i programmet på lugnt långpass:	**4.40-4.50**									
3.30 prg	Fartspannet i programmet på lugnt långpass:			**5.20-5.30**							
3.45 prg	Fartspannet i programmet på lugnt långpass:				**5.40-5.50**						
4.00 prg	Fartspannet i programmet på lugnt långpass:					**5.50-6.00**					
4.30 prg	Fartspannet i programmet på lugnt långpass:							**6.40-6.50**			
5.00 prg	Fartspannet i programmet på lugnt långpass:								**7.00-7.10**		
	Snittfart på **maratonloppet** för att nå tidsmålet:	4.15	4.37	4.58	5.19	5.41	6.02	6.23	6.45	7.06	
	Träningsgrupper TSM:	**3.00**	**3.15**	**3.30**	**3.45**	**4.00**	**4.15**	**4.30**	**4.45**	**5.00**	
Vecka	**RIKTFART i minuter per km på långpasset:**	**4.40**	**5.00**	**5.20**	**5.40**	**6.00**	**6.20**	**6.40**	**6.55**	**7.05**	**Vecka**
43	**RUN OFF**. Lugn distanslöpning, styrka & stretch	ca 11K	ca 10K	ca 10K	ca 9K	ca 8K	ca 7K	ca 6K	ca 5K	ca 4K	43
44	L/S = Löpskolningsintro & Stegringslopp	13K+ L/S	12K+L/S	11K+ L/S	10K+L/S	9K+L/S	8K+L/S	7K+L/S	6K+L/S	5K+L/S	44
45	SD = Snabbdistans. TESTLOPP för träningsgruppval	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	45
46	B= Medelbacke och fokus bra löpskolning	B 20-25'	B 20-25'	B 20-22'	B 15-20'	B 15-20'	B 15-18'	B 10-15'	B 10-15'	B 10-12'	46
47	Ki= Korta Intervaller, 40 sekundersintervaller	Ki 15x40	Ki 15x40	Ki 12x40	Ki 12x40	Ki 10x40	Ki 10x40	Ki 8x40	Ki 8x40	Ki 8x40	47
48	Li= Långa intervaller, 3 minutersintervaller	Li 8x3	Li 8x3	Li 6x3	Li 6x3	Li 5x3	Li 5x3	Li 4x3	Li 4x3	Li 3x3	48
49		15K	15K	15K	13K	12K	11K	10K	9K	9K	49
50	**RIKFARTEN PÅ LÅNGPASSEN:**	18K	18K	16K	14K	13K	12K	11K	10K	10K	50
51	Långpassfarten för respektive grupp **anpassas efter**	20K ST	20K ST	17K ST	15K ST	14K ST	13K	12K	12K	11K	51
52	**väder och underlag**. Vid kyla/halka sänks farten.	**Ingen gemensam TSM träning söndag 30 december**									52
1	Rikfarten är snittfarten på löpningen, och klockan	20K MD	20K MD	17K MD	16K MD	15K MD	14K MD	14K MD	13K MD	12 MD	1
2	stannas vid stopp för tex övergångställ.	23K	23K	19K	18K	16K	16K	15 K	14K	13K	2
3	Långpasset startas i uppvärmande "lägre fart" under	24K FÖ	24K FÖ	20K	19K	17K	17K	16 K	15K	14K	3
4	några inledande minuter av passet.	25K	25K	21K	20K	19K	18K	18 K	17K	15K	4
5		24K MD	23 MD	20K MD	19K MD	18K MD	17K MD	17K MD	16K MD	14K MD	5
6	**FÖRKORTNINGAR:**	26K FÖ	25 FÖ	22K FÖ	21K FÖ	21K	20K	20K	19K	16K	6
7	K = Kilometer	27K	26K	23K	23K	23K	22K	22K	20K	17K	7
8	MD = medelhård LP, ca 5-15sek snabbare per km	27K MD	25 MD	22K MD	21K MD	20K MD	20K MD	19K MD	18K MD	16K MD	8
9	FÖ = fartökning till tröskelfart i långpasset på 10-20 min	29K	27K	25K	25K	24K	23K	23K	21K	19K	9
10	ST = LP där farten höjs mot slutet av passet. (Stegrad)	28K FÖ	27K FÖ	25K FÖ	25K FÖ	26K	25K	24K	22K	21K	10
11		30K	29K	27K	27K	27K	26K	26K	25K	22K	11
12	Egen snabbdistans eller **PREMIÄRMILEN**	**PREMIÄRMILEN är officiellt pass denna söndag.**									12
13		28K MD	26 MD	26K MD	25 MD	24K MD	23 MD	22K MD	20K MD	19K MD	13
14		30K FÖ	28 FÖ	27K FÖ	26K FÖ	26K FÖ	25 K FÖ	25K FÖ	24K FÖ	22K FÖ	14
15		33K ST	31K ST	29K ST	28K ST	28K	27K	26K	25K	23K	15
16		34K	32K	31K	30K	30K	29K	28K	26K	25K	16
17		32K MD	30 MD	28K MD	27 MD	26K MD	25K MD	24 MD	22K MD	20K MD	17
18		35K	33K	32K	31K	30K	29K	28K	27K	26K	18
19	**Längsta Långpasset**	37K	36K	35K	34K	32K	32K	31K	31K	30K	19
20		28K FÖ	27K FÖ	27K FÖ	26 FÖ	26 FÖ	25K FÖ	25K FÖ	24K FÖ	22K FÖ	20
21	**MILSPÅRET är officiellt torsdagspass!**	**Distanslöpning kompletterat med ett "kort backpass" och löpskolning**									21
22	**ASICS STOCKHOLM MARATHON 2013**	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	22

Träningsvecka i programmet