

TSM's FARTER OCH KM PÅ LÅNGPASS INFÖR ASICS STOCKHOLM MARATHON 2014

Träningen i TSM bygger på maratonprogrammen på sidan <http://trana.marathon.se/>. För att nå tidsmålet förutsätts att du har minst ett till löppass i veckan utöver långpasset och att det passet innehåller kvalitativ löpning under våren!

Betalprogrammet ingår i ditt TSM medlemskap. Grupperna 3.15 & 4.45 har inget eget program utan här rekommenderas löparna att titta på de program som ligger närmst sin egen kapacitet och anpassar träningsfarterna. Lägg på eller dra ifrån runt 15-20 sekunder per km på de olika träningsmomenten.

Träningsvecka i programmet

V E C K A

Snittfart i min/km 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 i Team Stockholm Marathon:		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	
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 träningsgruppsval	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	SD 5K	45
46	B= Backlöpning och 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 15x40"	Ki 15x40"	Ki 12x40"	Ki 12x40"	Ki 12x40"	Ki 10x40"	Ki 10x40"	47
48	Li= Långa intervaller, 3 minutersintervaller	Li 8x3'	Li 8x3'	Li 7x3'	Li 7x3'	Li 6x3'	Li 6x3'	Li 6x3'	Li 5x3'	Li 4-5x3'	48
1	49	Programmen börjar vecka 49; 2/12 2013									49
2	50	20K +3K	18K + 3K	16K + 3K	15K + 3K	14K + 3K	13K + 3K	12K + 3K	10K + 3K	9K + 3K	50
3	51	22K +2K	20K +2K	18K + 2K	16K + 2K	15K + 2K	14K + 2K	13K + 2K	11K + 2K	10K + 2K	51
4	52	FÖRKLARING & FÖRKORTNINGAR:									52
5	1	Under vecka 49 & 50 lägger vi på en runda för de som vill på 3 resp 2 km i anslutning till Stadion.									1
6	2	24K	22K	20K	18K	17K	16K	15K	14K	13K	2
7	3	24K FÖ	22K FÖ	20K FÖ	18K FÖ	17K FÖ	16K FÖ	15K FÖ	14K FÖ	13K FÖ	3
8	4	K = Kilometer									4
9	5	25K	23K	21K	19K	18K	17K	16K	15K	14K	5
10	6	MD = medelhård LP, ca 5-15sek snabbare per km									6
11	7	26K	24K	22K	20K	19K	18K	17K	16K	15K	7
12	8	FÖ = fartökning i långpasset på tröskelfart 10-20 min									8
13	9	27K	26K	24K	23K	22K	21K	20K	19K	17K	9
14	10	PR = farten ökar progressivt på andra halvan till en bit i gruppens tänkta maratonfart									10
15	11	28K	27K	25K	24K	23K	22K	21K	20K	18K	11
16	12	27K MD	26 MD	24K MD	23K MD	22K MD	21K MD	20K MD	19K MD	17K MD	12
17	13	RIKFARTEN PÅ LÅNGPASSEN:									13
18	14	29K	28K	26K	25K	24K	23K	22K	21K	19K	14
19	15	Långpasset startas i uppvärmande "lägre fart" under några inledande minuter av passet.									15
20	16	30K	29K	28K	27K	26K	25K	24K	23K	22K	16
21	17	Långpassfarten anpassas efter väder och och underlag . Vid kyla/halka sänks farten.									17
22	18	31K FÖ	30K FÖ	29K FÖ	28K FÖ	27K FÖ	26K FÖ	25K FÖ	24K FÖ	23K FÖ	18
23	19	PREMIÄRMILEN ÄR OFFICIELLT TSM PASS Söndag 30 mars									19
24	20	32K	31K	30K	29K	28K	27K	26K	25K	24K	20
25	21	Rikfarten är snittfarten på löpningen, och klockan stannas vid långrestopp för tex övergångställ.									21
26	22	32K PR	31K PR	30K PR	29K PR	28K PR	27K PR	26K PR	25K PR	24K PR	22
		34K	33K	32K	31K	30K	29K	28K	27K	26K	
		35K	34K	33K	32K	31K	30K	29K	28K	27K	
		LÄNGSTA LÅNGPASSET I PROGRAMMEN									
		38K	37K	36K	35K	34K	33K	32K	31K	30K	
		(Kungsholmen runt går denna helgen)									
		31K MD	30 MD	29K MD	28K MD	27K MD	26K MD	25 MD	24K MD	23K MD	
		(Göteborgsvarvet går denna helgen)									
		30K FÖ	29K FÖ	28K FÖ	27K FÖ	26K FÖ	25K FÖ	24K FÖ	23K FÖ	22K FÖ	
		(Milspåret är officiellt torsdagspass)									
		Sista passet (söndag). Distanslöpning & ett "kort backpass" och löpskolning									
		ASICS STOCKHOLM MARATHON LÖRDAG 31 MAJ 2014									