FARTER & KM PÅ LÅNGPASS TSM INFÖR STOCKHOLM MARATHON 2010.

BYGGER PÅ MARATHON-TRÄNINGSPROGRAM www.marathon.se

		Fart i min per km	4.40	5.00	5.20	5.40	6.00	6.20	6.40	6.55	7.10	7.30	
3.00 gruppen	(marathon.se)		4.27-5.00										
3.30 gruppen	(marathon.se)				5.20-5.50								
4.00 gruppen	(marathon.se)						6.00-6.30						
4.30 gruppen	(marathon.se)								6.40-7.00				
5.00 gruppen	(marathon.se)										7.10-7.30		
Träningsgrupper TSM			**3.00**	**3.15**	**3.30**	**3.45**	**4.00**	**4.15**	**4.30**	**4.45**	**5.00**		
Vecka		Fart i min per km	**4.40**	**5.00**	**5.20**	**5.40**	**6.00**	**6.20**	**6.40**	**6.55**	**7.10**	**Vecka**	
43		D= Lugn distans. D/P = med ev rask promenad	D 60'	D 60'	D 50'	50'	D 40'	D 40'	D 40'	D/P 30'	D/P 30'	43	
44		L/S = Löpskolningsintro & Stegringslopp	11K+ L/S	11K + L/S	10K+ L/S	8K +L/S	8K + L/S	7K + L/S	7K + L/S	5K L/S	5K L/S	44	
45		Testlopp 5-7km. (Snabbdistans)	Test 7K	Test 7K	Test 7K	Test 7K	Test 7K	Test 5K	Test 5K	Test 5K	Test 5K	45	
46		FA = Fartlek	FA 20'	FA 20'	FA 20'	FA 15'	FA 15 '	FA 15'	FA 10'	FA 10'	FA 10'	46	
47		B= Backe och fokus bra löpskolning.	B 20'	B 20'	B 20'	BA 15 '	B 15'	B 15'	B 10'	B 10'	B 10 '	47	
48		2 min intervall i snabb flytfart. (Ej max!) Vila 1 min	Int 10x2'	Int 10x2'	Int 8x2'	Int 8x2'	Int 6x2'	Int 6x2'	Int 4x2'	Int 4x2'	Int 4x2'	48	
49		Medelhård distanslöpning (lite fortare än lugnt)	15K MD	15K MD	12K MD	12K MD	10K	10K	8K	8K	8K	49	
1	50	FARTER är riktvärde för löpfarten, ej snittfart	16K	16K	14K	13K	11K	11K	10K	8+2K	8+2K	50	1
2	51	med stopp inräknat. (Tiden stannas vid stopp)	18K	18K	15K	14K	12K	12K	10+2K	10K	10K	51	2
3	52	K = Kilometer	20K	18K	16K	15K	13K	13K	12K	11K	11K	52	3
4	53	MD = medelhård LP, ca 10-15sek snabbare per km	20K MD	20K MD	17K	17K	14K	14K	13K	12K	12K	53	4
5	1	FÖ = fartökning i långpass på 10-20 min	22K	22K	18K	18K	15K	15K	14K	13K	13K	1	5
6	2	Snabbd = snabbdistans	22K MD	22K MD	17K MD	16K MD	16K	16K	14K MD	12K MD	12K MD	2	6
7	3	Lång Int = längre intervall	24K	24K	19K	18K	16K MD	16K MD	15K	14K	14K	3	7
8	4	Alla långpass inleds med några minuter i lugnare	22K FÖ	20K FÖ	20K	19K	18K	18K	16K	15K	15K	4	8
9	5	fart som en liten uppvärmning. Inför långpass	25K MD	24K	21K	20K	18K MD	18K MD	17K MD	14K MD	14K MD	5	9
10	6	med högre fart (MD resp FA) kan gruppen efter	27K	25K	18K FÖ	18K FÖ	20K	20K	18K	16K	16K	6	10
11	7	lugn inledning stanna till någon min för lätt rörlighet	25K FÖ	24K FÖ	22K	22K	22K	20K	19K	17K	17K	7	11
12	8	I samband med all kvalité ingår:	28K	26K MD	22K MD	20K MD	20K MD	20K MD	19K MD	18K MD	18K MD	8	12
13	9	Uppvärmningsjogg 10-15' och lätt stretch	Fartlek	Fartlek	Fartlek	Fartlek	Fartlek	Fartlek	Fartlek	Fartlek	Fartlek	9	13
14	10	Löpskolning och stegringslopp	26K MD	25K MD	22K MD	22K MD	22K	21K	20K	19K	19K	10	14
15	11	Nedvarning 10-15' och stretching	31K	29K	25K	25K	24K	23K	22K	21K	21K	11	15
16	12	**PREMIÄRMILEN** (eller egen snabbdist)	Snabbd	Snabbd	Snabbd	Snabbd	Snabbd	Snabbd	Snabbd	Snabbd	Snabbd	12	16
17	13		28K FÖ	28K FÖ	25K FÖ	25K FÖ	24K	23K	22K MD	21K	21K	13	17
18	14		26K MD	26K MD	27K	27K	22K FÖ	22K FÖ	23K	18K MD	18K MD	14	18
19	15		34K	32K	30K	29K	25K	24K	22K MD	22K	22K	15	19
20	16		28K FÖ	28K FÖ	28 MD	28 MD	27K	26K	24K	23K	23K	16	20
21	17		Lång Int	Lång Int	Lång Int	Lång Int	Lång Int	Lång Int	Lång Int	Lång Int	Lång Int	17	21
22	18	**Längsta Långpasset**	36K	35K	34K	33K	31K(+2K)	30K (+3K)	28K (+4K)	25K(+5K)	25K (+5K)	18	22
23	19	Detta lp pass kan bytas mot halvmara	32K MD	30K MD	28K MD	28K MD	27K MD	27K	26K	24K	24K	19	23
24	20		28K FÖ	27K FÖ	26K FÖ	26K FÖ	25K FÖ	24K FÖ	23K FÖ	22 FÖ	21K FÖ	20	24
25	21		Lätt dist	Lätt dist	Lätt dist	Lätt dist	Lätt dist	Lätt dist	Lätt dist	Lätt dist	Lätt dist	21	25
26	22		MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	MARA	22	26