

Hålltider TSM RUNNING säsongen 2018-2019.



DECEMBER

- 2 dec. GIH kl. 10: Prova på distansfart, tröskelfart, långintervall, styrka och Soma Move.
- 9 dec. GIH kl. 10: Långpass 10-21 km.
- 16 dec. GIH kl. 10: Långpass 11-22 km.
- 23 dec. GIH kl. 10: Långpass 12-22 km. FARTINSLAG
- 30 dec. GIH kl. 10: Långpass 13-23 km.

JANUARI

- 6 jan. GIH kl. 10: Långpass 14-24 km. Rehabgruppen startar.
- 13 jan. GIH kl. 10: Långpass 14-24 km. FARTINSLAG
- 20 jan. GIH kl. 10: Långpass 15-25 km.
- 27 jan. GIH kl. 10: Långpass 16-26 km.

Tillval Sätrahallen: Torsdag 24/1 & 31/1 kl 20:30.

FEBRUARI

- 3 feb. GIH kl. 10: Långpass 14-26 km. FARTINSLAG
- 10 feb. GIH kl. 10: Långpass 15-27 km.
- 17 feb. GIH kl. 10: Långpass 16-28 km.
- 24 feb. GIH kl. 10: Långpass 15-28 km. FARTINSLAG

Tillval Sätrahallen: Torsdag 7/2, 21/2, 28/2 kl 20:30. (Ej 14/2)

MARS

- 3 mars. GIH kl. 10: Långpass 16-29 km.
- 10 mars. STADION kl. 10: Långpass 17-30 km.
- 17 mars. STADION kl. 10: Långpass 15-30 km. FARTINSLAG
- 24 mars. STADION kl. 10: Långpass 18-31 km.
- 30 mars. Premiärmilen 10 km.
- 31 mars. STADION kl. 10: Långpass 20-32 km.

Tillval Sätrahallen: Torsdag 7/3 och 14/3.

APRIL

- 4 april STADION kl 18:00: Kombipass. Långa intervall + korta intervaller.
- 7 april. STADION kl. 10: Långpass 15-31 km. FARTINSLAG
- 11 april. STADION kl 18:00: Snabbdistans.
- 14 april. STADION/GIH kl. 10: Långpass 25-33 km.
- 18 april. STADION kl 18:00: Kombipass, kort backe och tröskellöping.
- 21 april. STADION/GIH kl. 10: Långpass 16-34 km.
- 25 april. GIH kl. 18.00: Intervallstege
- 27 april. Tjejmilen21k
- 28 april. STADION/GIH kl. 10: Långpass 15-30 km. FARTINSLAG

MAJ

- 2 maj. GIH kl. 18.00: Korta intervaller
- 5 maj. GIH kl. 10: Långpass 16-35 km.
- 9 maj. GIH kl. 18: Kombipass backe & tröskel
- 12 maj. STADION alt GIH kl. 10: Långpass 15-38 km.
- 16 maj. GIH kl. 18: Snabbdistans eller tröskel
- 19 maj. STADION/GIH kl. 10: Långpass 15-28 km. FARTINSLAG
- 23 maj. GIH kl. 18: Korta intervaller
- 26 maj. GIH kl. 10: Kombipass Tröskel/backe

JUNI

- 1 juni. ASICS STOCKHOLM MARATHON