



## TRÄNINGSUPPLÄGG TSM RUNNING 2018-2019



Träningsvecka i  
maraproggrammet ->

V  
E  
C  
K  
A  
↓

Förslag på gruppval på torsdagspass utifrån halvmaraton tidsmål ->		1.25	1.30	1.40	1.50	1.55	2.00	2.10	2.15	2.20		
Träningsgrupp (tidsmål maraton/halvmarathon) i TSM Running ->		3.00	3.15	3.30	3.45	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00	1.40-2.10	
Vecka ↓	GRUNDFART i minuter per kilometer på långpassen ->	4.40	5.00	5.20	5.40	6.00	6.20	6.40	6.55	7.05	5.20-6.40	
	48	SÖNDAG 2 DECEMBER: Prova på distansfart, tröskelfart, intervallfart i tidsgrupperna följt av styrka och Soma Move på GIH										48
1	49	21	20	19	18	17	16	15	14	11	10	49
2	50	22	21	20	19	18	17	15	13	12	11	50
3	51	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	17 FÖ	16 FÖ	14 FÖ	13 FÖ	12 FÖ	51
4	52	23	22	21	20	19	18	17	15	14	13	52
5	1	24	23	22	21	20	19	18	16	15	14	1
6	2	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	17 FÖ	16 FÖ	14 FÖ	2
7	3	<b>TORS DAGSPASS 2019 ↓ (Sätra tillvalsprodukt)</b>	25	24	23	22	21	20	19	18	17	3
8	4	Inomhuspass Sätrahallen (tillval)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	4
9	5	Inomhuspass Sätrahallen (tillval)	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	5
10	6	Inomhuspass Sätrahallen (tillval)	27	26	25	24	23	22	21	20	19	6
11	7	Inget Sätrapass 14/2	28	27	26	25	24	23	22	21	20	7
12	8	Inomhuspass Sätrahallen (tillval)	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	8
13	9	Inomhuspass Sätrahallen (tillval)	29	28	27	26	25	24	23	22	21	9
14	10	Inomhuspass Sätrahallen (tillval)	30	29	28	27	26	25	24	23	22	10
15	11	Inomhuspass Sätrahallen (tillval)	30 FÖ	29 FÖ	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	11
16	12		31	30	29	28	27	26	25	24	23	12
17	13	<b>(Premiärmilen på lördag 30/3)</b>	32	31	30	29	28	27	26	25	24	13
18	14	STADION/GIH: Kombipass Långa/Korta intervaller.	31 FÖ	30 FÖ	29 FÖ	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	14
19	15	STADION/GIH: Snabbdistans	33	32	31	30	29	28	27	26	25	15
20	16	STADION/GIH: Kombipass Backe/Tröskel	34	33	32	31	30	29	28	27	26	16
21	17	STADION/GIH: Intervaller <b>(Tjejmilen 21K lördag 27 april)</b>	30 FÖ	29 FÖ	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	17
22	18	STADION/GIH: Korta intervaller	35	34	33	32	31	30	29	28	27	18
23	19	GIH Kombipass Backe/intervall	38	37	36	35	34	33	32	31	30	19
24	20	GIH Snabbdistans/Tröskel	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	20
25	21	GIH Korta intervaller	Sista passet söndag 26 maj. Kort tröskel och spänstig kort backe.									21
26	22	Inget gemensamt torsdagspass	<b>ASICS STOCKHOLM MARATHON LÖRDAG 1 JUNI 2019</b>									22

I tabellen syns progressionen vecka för vecka gällande distanslängd i kilometer på långpassen. Ex 21 innebär 21 km. FÖ efter siffran anger att det kommer finnas med någon form av fartinslag i långpasset. Grundfarten som anges för respektive grupp är den löpfart gruppen utgår från. Denna fart anpassas efter väder, underlag och rundans kupering.