

Hålltider TSM RUNNING säsongen 2019-2020.



NOVEMBER

24 nov. GIH kl. 10: Prova på distansfart, tröskelfart, långintervall i de olika grupperna

DECEMBER

1 dec. GIH kl. 10: Snabbdistans/Testlopp. Vi testar springa 5 km i snabb fart!

8 dec. GIH kl. 10: Långpass 10-21 km.

15 dec. GIH kl. 10: Långpass 11-22 km.

22 dec. GIH kl. 10: Långpass 12-22 km. FARTINSLAG

29 dec. GIH kl. 10: Långpass 13-23 km.

JANUARI

5 jan. GIH kl. 10: Långpass 14-24 km. Rehabgruppen startar.

12 jan. GIH kl. 10: **LÅNG TRÖSKEL** 14-24 km.

19 jan. GIH kl. 10: Långpass 15-25 km.

26 jan. GIH kl. 10: Långpass 16-26 km.

FEBRUARI

2 feb. GIH kl. 10: Långpass 14-26 km. FARTINSLAG

9 feb. GIH kl. 10: Långpass 15-27 km.

16 feb. GIH kl. 10: Långpass 16-28 km.

23 feb. GIH kl. 10: **LÅNG TRÖSKEL** 15-28 km.

*Tillval **Sättrahallen**: Torsdag 6, 13, 20, 27 februari kl 20:30.*

MARS

1 mars. GIH kl. 10: Långpass 16-29 km.

8 mars. GIH kl. 10: Långpass 17-30 km.

15 mars. GIH kl. 10: Långpass 15-30 km. FARTINSLAG

22 mars. GIH kl. 10: Långpass 18-31 km.

28 mars. Premiärmilen 10 km.

29 mars. STADION kl. 10: **LÅNG TRÖSKEL** 15-28 km

*Tillval **Sättrahallen**: Torsdag 5, 12 och 19 mars kl 20:30*

APRIL

2 april STADION kl 18:00: Korta intervaller

5 april. STADION kl. 10: Långpass 15-31 km. FARTINSLAG

9 april. STADION kl 18:00: Snabbdistans.

12 april. STADION kl. 10: Långpass 18-33 km.

16 april. STADION kl 18:00: Kombipass, kort backe och tröskellöping.

19 april. STADION kl. 10: Långpass 26-34 km. (Provlöping ASICS Stockholm Marathon banan)

23 april. STADION kl. 18.00: Intervaller

25 april. Tjejmilen21k

26 april. STADION kl 10: **LÅNG TRÖSKEL** 15-28 km

30 april. STADION kl 18.00: Korta intervaller

MAJ

3 maj. GIH kl. 10: Långpass 16-35 km.

7 maj. GIH kl. 18: Kombipass backe & tröskel

10 maj. GIH kl. 10: Långpass 15-38 km.

14 maj. GIH kl. 18: Tröskel & koordinationslopp alt väljer man testlopp

14 maj. Halva Milspåret. Testlopp 5 km.

17 maj. GIH kl. 10: Långpass 15-28 km. FARTINSLAG

21 maj. GIH kl. 18: Korta intervaller

24 maj. GIH kl. 10: Kombipass Tröskel/backe

30 maj: ASICS STOCKHOLM MARATHON