



TRÄNINGSUPPLÄGG TSM RUNNING 2019-2020



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	1.30-2.10	
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	5.00-6.40	
47	I tabellen syns progressionen gällande distanslängd i kilometer på långpassen. Ex 21 innebär 21 km.	SÖNDAG 24 NOVEMBER: Prova på långpassfart, tröskelfart, intervallfart i tidsgrupperna										47
48		SÖNDAG 1 DECEMBER: Löpskolning, koordinationslopp och snabbdistans/testlopp 5 km										48
1	FÖ efter siffran anger att det kommer finnas med någon form av fartinslag i långpasset förutsatt att väder och underlag tillåter det.	21	20	19	18	17	16	15	13	11	10	49
2		22	21	20	19	18	17	15	14	12	11	50
3		22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	17 FÖ	16 FÖ	14 FÖ	13 FÖ	12 FÖ	51
4		23	22	21	20	19	18	17	15	14	13	52
5	LT innebär att passet kommer springas som ett långt tröskelpass uppdelat i olika fartbitar.	24	23	22	21	20	19	18	16	15	14	1
6		24 LT	23 LT	22 LT	21 LT	20 LT	19 LT	18 LT	17 LT	16 LT	14 LT	2
7	Grundfarten som anges för respektive grupp är den löpfart gruppen utgår från. Farten anpassas efter väder, underlag och rundans kupering.	25	24	23	22	21	20	19	18	17	15	3
8		26	25	24	23	22	21	20	19	18	16	4
9	5	TORS DAGSPASS 2020 ↓ (Sätra tillvalsprodukt)										5
10	6	27	26	25	24	23	22	21	20	19	15	6
11	7	28	27	26	25	24	23	22	21	20	16	7
12	8	28 LT	27 LT	26 LT	25 LT	24 LT	23 LT	22 LT	21 LT	20 LT	15 LT	8
13	9	29	28	27	26	25	24	23	22	21	16	9
14	10	30	29	28	27	26	25	24	23	22	17	10
15	11	30 FÖ	29 FÖ	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	15 FÖ	11
16	12	31	30	29	28	27	26	25	24	23	18	12
17	13	ASICS PREMIÄRMILEN LÖRDAG 28 MARS										13
18	14	31 FÖ	30 FÖ	29 FÖ	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	15 FÖ	14
19	15	33	32	31	30	29	28	27	26	25	18	15
20	16	34 provlöp	33 provlöp	32 provlöp	31 provlöp	30 provlöp	29 provlöp	28 provlöp	27 provlöp	26 provlöp	Kvalité grp	16
21	17	28 LT	27 LT	26 LT	25 LT	24 LT	23 LT	22 LT	21 LT	20 LT	Distans 10k	17
22	18	35	34	33	32	31	30	29	28	27	16	18
23	19	38	37	36	35	34	33	32	31	30	16	19
24	20	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	15 FÖ	20
25	21	GIH: INTERVALL. "Stege korta intervaller"										21
26	22	Inget gemensamt torsdagspass										22
Sista TSM söndagspasset 24 maj. Kort tröskel och spänstig kort backe.												
ASICS STOCKHOLM MARATHON LÖRDAG 30 MAJ 2020												