

Träningsvecka i maraprogrammet →		TRÄNINGSUPPLÄGG TSM RUNNING 2021-2022										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		Halvmar GRP
		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 (+)	5.30-7.00	
48		START SÖNDAG 5:e december: Prova på långpassfart, tröskelfart, intervallfart i de olika tidsgrupperna										48	
1	49	I tabellen syns progressionen 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 förutsatt att väder och underlag tillåter det. LT innebär att passet kommer springas som ett långt tröskelpass uppdelat i olika fartbitar. Grundfarten som anges för respektive grupp är den löpfart gruppen utgår från. Farten anpassas efter väder, underlag och rundans kupering.	21	20	19	18	17	16	15	13	11	10	49
2	50		22	21	20	19	18	17	16	14	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 LT	23 LT	22 LT	21 LT	20 LT	19 LT	18 LT	17 LT	16 LT	14 LT	2	
7	3	AKTIVITETER UNDER SÄSONGEN SOM TILLÄGG med TSM rabatt:	25	24	23	22	21	20	19	18	17	15	3
8	4	* Eventuell TSM inomhuspass i jan-februari i Sätra (ej klart)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	16	4
9	5	* TSM löparveckor Portugal 19-26 mars & 26 mars-2 april 2022	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	15 FÖ	5
10	6	* Träningsweekend Järvsö 5-8 Maj 2022	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	PREMIÄRMILEN LÖRD 26 mars (Officiellt TSM-testlopp TSM med rabatt)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	16	12
17	13	Torsdagskvalité kl 18:00 från GIH startar årsvecka 14:	31	30	29	28	27	26	25	24	23	20	13
18	14	STADION/GIH: Korta intervaller (7 APRIL)	31 FÖ	30 FÖ	29 FÖ	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	15 FÖ	14
19	15	STADION/GIH: Tröskelpass (14 APRIL)	33	32	31	30	29	28	27	26	25	18	15
20	16	STADION/GIH: Intervallstege (21 APRIL) → PREMIÄRHALVAN LÖR 23/4	34	33	32	31	30	29	28	27	26	14	16
21	17	STADION/GIH: Kombipass backe/tröskel (28 APRIL)	28 LT	27 LT	26 LT	25 LT	24 LT	23 LT	22 LT	21 LT	20 LT	15 LT	17
22	18	STADION/GIH: Korta intervaller (5 MAJ 2022)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	16	18
23	19	STADION/GIH: Kombipass backe/tröskel (12 MAJ)	38	37	36	35	34	33	32	31	30	18	19
24	20	STADION/GIH: Snabbdistans/Tröskel (19 MAJ)	28 FÖ	27 FÖ	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	15 FÖ	20
25	21	STADION/GIH: Korta intervaller (26 MAJ)	Sista TSM söndagspasset 29 maj. Tröskel och spänstig kort backe alla grupper.									21	
26	22	Inget gemensamt torsdagspass - utan nu laddar vi mot lördag...	STOCKHOLM MARATHON LÖRDAG 4 JUNI 2022									22	