

| 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: | | | | | | | | | | 3 | |
| 8 4 | | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 15 | 3 | |
| 9 5 | | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 16 | 4 | |
| 10 6 | | 26 FÖ | 25 FÖ | 24 FÖ | 23 FÖ | 22 FÖ | 21 FÖ | 20 FÖ | 19 FÖ | 18 FÖ | 15 FÖ | 5 | |
| 11 7 | | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 15 | 6 | |
| 12 8 | | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 16 | 7 | |
| 13 9 | | 28 LT | 27 LT | 26 LT | 25 LT | 24 LT | 23 LT | 22 LT | 21 LT | 20 LT | 15 LT | 8 | |
| 14 10 | | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 16 | 9 | |
| 15 11 | | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 17 | 10 | |
| 16 12 | | 30 FÖ | 29 FÖ | 28 FÖ | 27 FÖ | 26 FÖ | 25 FÖ | 24 FÖ | 23 FÖ | 22 FÖ | 15 FÖ | 11 | |
| 17 13 | | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 16 | 12 | |
| 18 14 | | PREMIÄRMILEN LÖRD 26 mars (Officiellt TSM-testlopp TSM med rabatt) | | | | | | | | | | 12 | |
| 19 15 | | Torsdagskvalité kl 18:00 från GIH startar årsvecka 14: | | | | | | | | | | 13 | |
| 20 16 | | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 20 | 13 | |
| 21 17 | | 31 FÖ | 30 FÖ | 29 FÖ | 28 FÖ | 27 FÖ | 26 FÖ | 25 FÖ | 24 FÖ | 23 FÖ | 15 FÖ | 14 | |
| 22 18 | | STADION/GIH: Korta intervaller (7 APRIL) | | | | | | | | | | 14 | |
| 23 19 | | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 18 | 15 | |
| 24 20 | | STADION/GIH: Tröskelpass (14 APRIL) | | | | | | | | | | 15 | |
| 25 21 | | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 14 | 16 | |
| 26 22 | | STADION/GIH: Intervallstege (21 APRIL) → PREMIÄRHALVAN LÖR 23/4 | | | | | | | | | | 16 | |
| 27 23 | | 28 LT | 27 LT | 26 LT | 25 LT | 24 LT | 23 LT | 22 LT | 21 LT | 20 LT | 15 LT | 17 | |
| 28 24 | | STADION/GIH: Kombipass backe/tröskel (28 APRIL) | | | | | | | | | | 17 | |
| 29 25 | | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 16 | 18 | |
| 30 26 | | STADION/GIH: Korta intervaller (5 MAJ 2022) | | | | | | | | | | 18 | |
| 31 27 | | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 18 | 19 | |
| 32 28 | | STADION/GIH: Kombipass backe/tröskel (12 MAJ) | | | | | | | | | | 19 | |
| 33 29 | | 28 FÖ | 27 FÖ | 26 FÖ | 25 FÖ | 24 FÖ | 23 FÖ | 22 FÖ | 21 FÖ | 20 FÖ | 15 FÖ | 20 | |
| 34 30 | | STADION/GIH: Snabbdistans/Tröskel (19 MAJ) | | | | | | | | | | 20 | |
| 35 31 | | STADION/GIH: Korta intervaller (26 MAJ) | | | | | | | | | | 21 | |
| 36 32 | | Sista TSM söndagspasset 29 maj. Tröskel och spänstig kort backe alla grupper. | | | | | | | | | | 21 | |
| 37 33 | | Inget gemensamt torsdagspass - utan nu laddar vi mot lördag... | | | | | | | | | | 22 | |
| 38 34 | | STOCKHOLM MARATHON LÖRDAG 4 JUNI 2022 | | | | | | | | | | 22 | |