



TRÄNINGSSUPPLÄGG TSM RUNNING 2023-2024



V E C K A ↓ 48

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	Halvmara 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	1.40-2.20
Vecka ↓	4.40	5.00	5.20	5.40	6.00	6.20	6.40	6.55	7.05 (+)	5.20-7.00
48	START SÖNDAG 3:e december: Prova på långpassfart, tröskelfart, intervallfart i de olika tidsgrupperna									
49	21	20	19	18	17	16	15	14	13	10
50	22	21	20	19	18	17	16	15	14	11
51	Inget gemensamt pass på julafton 2023 (i programmen "jördag" 12-22 km)									
52	Inget gemensamt pass på nyårsafton 2023 (i programmen "nyårsafton" 14-23 km)									
1	24	23	22	21	20	19	18	17	16	14
2	24 LT	23 LT	22 LT	21 LT	20 LT	19 LT	18 LT	17 LT	16 LT	14 LT
3	25	24	23	22	21	20	19	18	17	15
4	26	25	24	23	22	21	20	19	18	16
5	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	15 FÖ
6	26	25	24	23	22	21	20	19	18	16
7	28	27	26	25	24	23	22	21	20	16
8	20 x 1k	19 x 1k	18 x 1k	17 x 1k	16 x 1k	15 x 1k	14 x 1k	13 x 1 k	12 x 1k	10 x 1k
9	26	25	24	23	22	21	20	19	18	16
10	30	29	28	27	26	25	24	23	22	17
11	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	15 FÖ
12	26	25	24	23	22	21	20	19	18	16
13	30	29	28	27	26	25	24	23	22	20
14	22 x 1k	21 x 1k	20 x 1k	19 x 1k	18 x 1k	17 x 1k	16 x 1k	15 x 1 k	14 x 1k	10 x 1k
15	34	33	30	29	28	27	26	25	24	15
16	26	25	24	23	22	21	20	19	18	14
17	33	32	31	30	29	28	27	26	25	18
18	22 x 1k	21 x 1k	20 x 1k	19 x 1k	18 x 1k	17 x 1k	16 x 1k	15 x 1 k	14 x 1k	10 x 1k
19	38	37	36	35	34	33	32	31	30	20
20	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	15 FÖ
21	Sista TSM söndagspasset 26 maj. Tröskel och spänstig kort backe alla grupper.									
22	Inget gemensamt tordsdagspass - laddning mot ASM på lördag									

adidas STOCKHOLM MARATHON LÖRDAG 1:e JUNI 2024

Träningsvecka i maraprogrammet →