

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 ↓	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 (+)	5.20-7.00	
48	I tabellen syns progressionen gällande distanslängd i kilometer på långpassen. Ex 21 innebär 21 km. FÖ efter siffran anger att det kommer finns med någon form av fartinslag i långpasset förutsatt att väder och underlag tillåter det. 20x1k innebär maraton tusenmeters intervaller. Grundfarten som anges för respektive grupp är den löpfart gruppen utgår från på långpassen. Farten anpassas efter väder, underlag och rundans kupering.	START SÖNDAG 7:e december: Långpass med ett kort inslag med gruppens "Mara/Halvmara" fart.										48
49		21 (FÖ)	20 (FÖ)	19 (FÖ)	18 (FÖ)	17 (FÖ)	16 (FÖ)	15 (FÖ)	14 (FÖ)	13 (FÖ)	12 (FÖ)	49
50		22	21	20	19	18	17	16	15	14	12	50
51		22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	17 FÖ	16 FÖ	15 FÖ	14 FÖ	12 FÖ	51
52		23	22	21	20	19	18	17	16	15	13	52
1	AKTIVITETER UNDER SÄSONGEN: TSM veckan Portugal 21/3-28/3 TSM-rabatt på ord pris. "PB veckan" Portugal 28/3-4/4 april. TSM-rabatt på ord pris. adidas Premiärmilen lördag 28 mars. (Officiellt TSM-testlopp) adidas Premiärhalvan lördag 25 april. (Officiellt TSM-testlopp) Provlöpfung adidas STHLM maratonbanan söndag 3 maj. Föreläsningar kan komma att läggas in under säsongen.	24	23	22	21	20	19	18	17	16	14	1
2		18 x 1k	17 x 1k	16 x 1k	15 x 1k	14 x 1k	13 x 1k	12 x 1k	11 x 1 k	10 x 1k	10 x 1k	2
3		25	24	23	22	21	20	19	18	17	15	3
4		26	25	24	23	22	21	20	19	18	16	4
5		26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	15 FÖ	5
6		27	26	25	24	23	22	21	20	19	15	6
7		28	27	26	25	24	23	22	21	20	16	7
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	8
9		27	26	25	24	23	22	21	20	19	16	9
10		29	28	27	26	25	24	23	22	21	17	10
11		26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	15 FÖ	11
12		30	29	28	27	26	25	24	23	22	20	12
13	→ adidas Premiärmilen lördag 28 mars (Officiellt TSM-testlopp)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	14	13
14	STADION/GIH (kl 18:00): Korta intervaller (2 APRIL)	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	14
15	STADION/GIH: Tröskelpass (9 APRIL)	32	31	30	29	28	27	26	25	24	18	15
16	STADION/GIH: Intervallstege (16 APRIL)	30	29	28	27	26	25	24	23	22	14 FÖ	16
17	STADION/GIH: Backe/tröskel (23 APRIL) → adidas Premiärhalvan lörd 25/4	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	12	17
18	STADION/GIH: Korta intervaller (30 APRIL) → PROVLÖPNING ASM BANA 3/5	34	33	32	31	34	33	32	31	30	14	18
19	STADION/GIH: Kombipass backe/tröskel (7 MAJ)	38	37	36	35	29	28	27	26	25	18	19
20	STADION/GIH: Snabbdistans/tröskel (14 MAJ) (Kristihimmelsfärd)	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	15 FÖ	20
21	STADION/GIH: Korta intervaller (21 MAJ)	Sista TSM söndagspasset 24 maj. Tröskel och spänstig kort backe alla grupper.										21
22	Inget gemensamt torsdagspass - adidas Stockholm Marathon lördag 30/5	adidas STOCKHOLM MARATHON LÖRDAG 30 MAJ 2026										22