

TRÄNINGSUPPLÄGG TSM RUNNING 2024-2025



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	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		START SÖNDAG 1:e december: Prova på långpassfart, tröskelfart, intervallfart i de olika tidsgrupperna										48
1	49	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	49
2	50	22	21	20	19	18	17	16	15	14	12	50
3	51	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	17 FÖ	16 FÖ	15 FÖ	14 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	17	16	14	1
6	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
7	3	25	24	23	22	21	20	19	18	17	15	3
8	4	26	25	24	23	22	21	20	19	18	16	4
9	5	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	15 FÖ	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	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
13	9	27	26	25	24	23	22	21	20	19	16	9
14	10	29	28	27	26	25	24	23	22	21	17	10
15	11	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	15 FÖ	11
16	12	30	29	28	27	26	25	24	23	22	20	12
17	13	26	25	24	23	22	21	20	19	18	14	13
18	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	14
19	15	32	31	30	29	28	27	26	25	24	18	15
20	16	30	29	28	27	26	25	24	23	22	14 FÖ	16
21	17	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	12	17
22	18	34	33	32	31	30	29	28	28	28	15	18
23	19	38	37	36	35	34	33	32	31	30	18	19
24	20	26 FÖ	25 FÖ	24 FÖ	23 FÖ	22 FÖ	21 FÖ	20 FÖ	19 FÖ	18 FÖ	15 FÖ	20
25	21	Sista TSM söndagspasset 25 maj. Tröskel och spänstig kort backe alla grupper.										21
26	22	Inget gemensamt torsdagspass - adidas Stockholm Marathon lördag 31/5										22
		adidas STOCKHOLM MARATHON LÖRDAG 31 MAJ 2025										

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. 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.

AKTIVITETER UNDER SÄSONGEN:
 TSM veckan Portugal 15-22 mars. TSM-rabatt på ord pris.
 "Sub 3 veckan" Portugal 22-29 mars. TSM-rabatt på ord pris.
 adidas Premiärmilen lördag 29 mars. (Officiellt TSM-testlopp)
 adidas Premiärhalvan lördag 26 april. (Officiellt TSM-testlopp)
 Provlöpning adidas STHLM maratonbanan söndag 4 maj.
 Föreläsningar kan komma att läggas in under säsongen.