**Modum FIK mellom- og langdistanse.  
Fellestreninger Furumo mandager og torsdager kl 18.30-20.00  
Periode: 13.mai – 27.juni 2014**

**Forslag til intervaller på fellestreningene**

Mandag 13.mai M: Aerobe intervaller: 2-3 x (3-2-1), p: 1 min  
 L: 6-7 x 4 min, p: 1 min. Terskel

Torsdag 16.mai M: 10-15 x 40/20, p: 1min + 6 x 200m på banen, p: 100m jogg  
 L: 5-4-3-2-1 min, p: 1min + 6 x 200m, p: 100m jogg

Fredag 17.mai Prestfosstafetten

Mandag 20.mai 2.pinsedag. Ingen fellestrening. Løp gjerne 4-10 x 3 minutter, p: 1 min  
 Maxbolekene i Hokksund

Torsdag 23.mai M: Baneøkt: 2 x 6-8 x 200m, p: 100m gå/jogg, SP: 3 min   
 L: 20 minutter hurtig lk + 10 x 200m på banen, p: 100m jogg

Lørdag 25.mai Sponestafetten

Mandag 27/5 M: 6-8 x 2 min, p: 1 min  
 L: 7-10 x 1000m, start hvert 5.minutt

Torsdag 30/5 M: Baneøkt: 3-4 x (300m-200m- 100m), p: 100m jogg, seriepause: 3 minutter  
 L: Baneøkt: 6-8 x 800m, p: 200m jogg

Lørdag 1/6 Dokka Opp

Mandag 3/6 M: 2- 3 x( 3-2-1 min), p: 1 min  
 L: 4-5 x 2000m, p: 1-2 min

Torsdag 6/6 M: Baneøkt: 100m-200m-200m-300m-400m-300m-200m-200m-100m, p: 100m jogg  
 L: Baneøkt: 1600m-1200m-1000m-800m-400m-200m, p: 200m jogg

Mandag 10/6 Johan Kaggestad kommer på trening. Sosial samling etterpå. Ta med skiftetøy. Opplegg for treningen kommer seinere. Avslutter ca kl 21.00

Torsdag 13/6 M: 1-2-3-3-2-1 min, p: 1min + 6 x 150 m flyt på banen  
L: 6-5-4-3-2-1 min, p: 1 min + 6 x 150 m flyt på banen

Mandag 17/6 M: 3-4 x 10 x 15/15, SP: 2 min  
L: 3-2-2-1-1-1 km, p: 1-2 min

Torsdag 20/6 M: Baneøkt: 2 x 6-10 x 200m, p: 1 min, SP: 3 min  
L: Baneøkt: 10-15 x 400m, p: 100m jogg

Mandag 24/6 M: 6-10 x 2 min, p: 1 min  
L: 6-8 x 5 min, p: 1min

Torsdag 27/6 M: Baneøkt: 100m- 200m – 300m-400m-300m-200m-100m, p: 1 min  
L: 20-25 min hurtig lk + 10 x 200m på banen, p; 100m jogg

Ingen fellestreninger i juli. Starter opp igjen mandag 5.august kl 18.30

Spørsmål?

Ta kontakt med Hilde Hovdenak, 95803221, eller Øyvind Wiger 41642731

Håper vi sees på trening!!