**Modum FIK mellom- og langdistanse
Periode: 12/9-15/10 2016
Treningstider: Mandag og torsdager kl 18.30 – 20.00. Oppmøte ved friidrettsbanen på Furumo
Fra og med mandag 26/9 starter vi kl 18.00**

Nå begynner det å nærme seg høstens store høydepunkt, nemlig Furumomila. 1,5km, 5k, 10km eller funksjonær – formen må være på topp ☺. Derfor løper vi bakkeintervaller på mandagene framover!

**Møt opp på fellestrening om du bare vil løpe en rolig tur og ikke har ambisjoner om og konkurrerer også ☺**

Mandag 12/9 L: 6-5-4-3-2-1 min, p: 2-1 min + 6-10 x 1 min i motbakke, p: jogg ned
 M: Spenst i bakke. 12 min fartsleik + 6 x 45 sek i motbakke, p: jogg ned

Torsdag 15/9 L: 6 x 1000m p: 1 min + 6 x 200m på bane, p: 100m jogg (de som løper på lørdag tar ei kortere økt)
M: 2 x (3-2-1) min, p: 1 min + 4 x 200m på bane, p: 1 min

**Lørdag 17/9 Oslo maraton: 5, 10, ½-maraton eller maraton
 KM baneløp på Marienlyst i Drammen både lørdag og søndag**

Mandag 19/9 L: 6-8 x 2 min i bakke, p: jogg ned + 6 x 200m flyt på banen, p: 100m jogg
 M: Bakkeintervaller: 10 x 45 sek+ 4-6 x 150 m på banen, p: jogg tilbake

Torsdag 22/9 L: 7-10 x 1000m, p: 1,5 min/løp lørdag: 4-3-2-1 min + 4 x 200m, p: 1 min
 M: 3-4 x 1000m, p: 1,5 min + 4 x 200m på banen, p: 1 min

**Lørdag 24/9 Furumolekene. 800m eller 5000m. 600m for de yngste**

Mandag 26/9 NB: trening kl 18.00 L: Bakkeintervaller: 4 x 2 min + 6 x 1 min, p: jogg ned
 M: Bakkeintervaller: 8-10 x 1 min, p: jogg ned

Torsdag 29/9 L: 2-4-6-8-6-4-2 min, p: 1-1-2-2-2-1 min + 4 x 150 m på banen
 M: 1-2-3-4-3-2-1 min, p: 1-1-2-2-2-1 min NB: trening kl 18.00

**Lørdag 1/10 Eggemomila. 5 og 10 km**

Mandag 3/10 L: Bakkeintervall: 6 x 2 min + 4-6 x 1 min, p: jogg ned
M: Bakkeintervall: 10 x 1 min, p: jogg ned (NB! Høstferie, Hilde ikke på trening). NB: trening kl 18.00

Torsdag 6/10 L: 3km-2km-1 km-2km, p: 2 min + 6 x 30 sek i slak motbakke.
M: 2-3 x( 3-2-1 min), p: 1 min NB: trening kl 18.00

**Søndag 9/10 NM/UM terrengløp**

Mandag 10/10 L: 6- 5-4-3-2-1 min, p: ½-parten av draget + 6 x 45 sek i slak motbakke
 M: 8-10 x min, p: 45 sek + 4 x 30 sek i motbakke. NB: trening kl 18.00

Torsdag 13/10 L: 45 min rolig løping med innlagt 1km i konkurransefart. 4 x sl
 M: 30-40 min rolig løping med innlagt 3 min i 5km fart. 4 x sl NB: trening kl 18.00

**Lørdag 15/10 FURUMOMILA!!!!!**

**Lørdag 22/10 Hytteplanmila**

Etter Furumomila blir det en pause på fellestreningene i ca 1 mnd. Oppfordrer dere til å delta på fellestreningene til Vikersund og/eller Simostranda IL mens vi har treningspause. Mer info vil bli lagt ut på klubbenes hjemmeside. Følg med ☺

**Sportslig hilsen fra Øyvind og Hilde****hildehovdenak@hotmail.com****, tlf: 95803221**