**Treningsplan for Modum FIK november og desember 2016**

**Trening fra Modum Bad tirsdager kl 18.30. Vi løper ut seinest kl 18.35, slik at også de som har lange intervaller får vært med på basisøkta inne kl 20.00.**

Jeg har satt opp et forslag til ukeplan for junior/senior. 12-16 år trener færre og kortere økter og bare rolig trening på lørdag. Viktig med variasjon, slik at det ikke blir løping hver dag. Gå på ski, svøm, sykle, tren ballspill,. Har du et godt treningsgrunnlag og vil trene mere er det bare å fylle på med mere rolig trening.

*Mandag: 45 min rolig løping eller alt trening + 4 x sl*

*Tirsdag: Fellestrening. Aerob intervall og basistrening. Se plan under*

*Onsdag: 60 min ROLIG løping + 4 x sl. Ev rolig skitur*

*Torsdag: Intervaller for eksempel 10-30 x 45/15 min (45 sek løping og 15 min pause) eller 10-30 x 1 min, p: 30 sek.*

*Fredag: Fri eller rolig trening*

*Lørdag: Progressiv løping/skitur, for eksempel 15 min rolig, 30 min i økende fart (sone 2-3) og 15 min rolig til slutt. 30 min generell styrke*

*Søndag: ROLIG løping 1,5-2 timer eller 2-3 timer på ski*

**Plan for tirsdagstreningene. I perioden fram til jul bør intervallene foregå i sone 3, dvs uten noen opphopning av melkesyre. Start rolig på dragene, du skal greit holde samme fart på alle dragene!**

**Har satt opp samme økt 15/11 og 20/12. Da kan dette benyttes som en slags testøkt, der du ser om du løper lengre på dragene, fortere og/eller om pulsen har endret seg.**

15/11 Mellomdistanse(ungdommer): 5-7 x 3 min, p: 1min  
 Langdistanse: 6- 8 x 5 min, p: 1 min

22/11 Mellomdistanse(ungdommer): 4 -5 x (3 min- 1min), p: 1 min  
 Langdistanse: 8-7-6-5-4-3-2-1-1-1-1-1 min, p: 1 min

29/11 Mellomdistanse(ungdommer): 15-20 x 45/15  
 Langdistanse: 10-5-10-5-5-5 min, p: 2 min

6/12 Mellomdistanse(ungdommer): 1-2-3-(4)-4-3-2-1 min, p: 1 min

13/12 Mellomdistanse(ungdommer): 3 x (3-2-1 min), p: 1 min   
 Langdistanse: 5-7 x 6 min, p: 1,5 min

20/12 Mellomdistanse(ungdommer): 5-7 x 3 min, p: 1min  
 Langdistanse: 6- 8 x 5 min, p: 1 min

Hilsen fra Øyvind og Hilde