**Modum FIK og Modum o-lag  
Fellestreninger januar – februar 2017**

**Fellestreningene er tirsdager kl 18.30 fra gymsalen på Modum Bad. Løping ute først, Styrke/spenst/drilløvelser fra 20.00-20.30. Mulighet for ballspill kl 19.30-20.00.  
 Treningen er åpen for alle fra 12 år og oppover.**

I denne perioden er det mye mengde som gjelder, da skal grunnlaget for hardere trening og konkurranser legges. På intervalløktene er det viktig å starte kontrollert og heller øke farten etter hvert. Mesteparten av treningen er aerob, dvs skal løpes uten opphoping av melkesyre.  
Mellomdistanseprogrammet for de yngste og de som vil ha kortere intervaller.

**Forslag til intervaller på tirsdager:**

Tirsdag 3/1 Mellomdistanse: 3 x( 3-2-1) min, p: 1 min  
 Langdistanse: 2-3 x (6-5-4) min, p: 1 min

Tirsdag 10/1 M: 15-20 x 1 min, p: 30 sek  
 L: 3-5 x 8 min, p: 2 min

Tirsdag 17/1 M: Testløp 3km (Furumo- Modum Bad)  
 L: Testløp 6 km (Furumo – Modum Bad t/r)

Tirsdag 24/1 M: 3-4 x 1000m + 4-6 x 500m, p: 1 min  
 L: 8-12 x 1000m, p: 1 min

Tirsdag 31/2 M: 2-3 x 8 x 45/15, p: 1 min  
 L: 2-4-6-8-(8)-6-4-2 min, p: 1-2 min

Tirsdag 7/2 M: 3-4 x (3-2-1)min, p: 1 min  
 L: 3x 10 mi, p: 2 min + 5-10 x 1 min, p: 1 min

Tirsdag 14/2 M: 5 x 2 min, p: 1 min + 5-10 x 1 min, p: 1 min  
 L: 3-4 x (2000m-1000m), p: 1-2 min

Tirsdag 21/2 M: 3 x 3 min + 3 x 2 min + 5 x 1 min, p: 1 min  
L: 5-8 x 5 min, p: 1min+ 5 x 25 sek, gjerne i motbakke

Vinterferie i uke 9

Håper vi sees på trening!!

Treningshilsen fra Øyvind og Hilde ([hildehovdenak@hotmail.com](mailto:hildehovdenak@hotmail.com), tlf 95803221)