**MODUM FIK OG MODUM O-LAG**

**Mars – påsken 2017**

Her er forslag til plan for tirsdagens fellestreninger kl 18.30 fra Modum Bad.
Løping kl 18.30 og styrke inne kl 20.00-20.30.
Vi fortsetter med fellestreninger fra Modum bad på tirsdager fram til påske.
**Etter påske blir det trening fra Furumo kl 18.30 både mandag og torsdag.**

Vi fortsetter med bra mengde på intervallene + at intensiteten fortsatt stort sett skal være aerob (dvs under melkesyreterskelen). Dersom det passer bedre med en rolig løpetur, møt opp og start turen sammen med de som varmer opp til intervaller.

Tirsdag 7/3 M: 3x 3 min + 3 x 2 min + 3-5 x 1 min, p: 1min – 45 sek – 30 sek
 L: 8-6-4-2-2-4-6-(8) min, p: 1 min

Tirsdag 14/3 M: 8-10 x 2 min, p: 1 min rolig jogg
 L : 7-10 x 4 min, p: 1 min + 4 x 25 sek i motbakke

Tirsdag 21/3 M: 4-5 x 3 min, p: 1min + 6 x 30 sek i motbakke
 L : 4 x (7min – 3 min), p: 1 min + 6 x 25 sek i motbakke

Tirsdag 28/3 M: 2-3 x (3-2-1 min), p: 1 min + 6 x 30 sek i motbakke
 L: 5-6 x 6 min, p: 1 min + 5 x 1 min i motbakke

Tirsdag 4/4 M: 15 x 45/15 + 6 x 30 sek i motbakke
L : 2-3 x ( 6-4-2-1 min), p: 1min + 6 x 25 sek i motbakke

**Påskeferie**
(Forslag til intervalløkter i påskeferien: 5-4-3-2-1 min, p: 1 min + 6 x 1 min i slak motbakke
 2 x (6-12 x 1 min), p: 30 sek/3 min)

**1.fellestrening etter påske er mandag 17/4 (2.påskedag) kl 18.30 fra Furumo**M: 6-8 x 2 min, p: 1 min + 6 x 45 sek i motbakke, p: jogg ned
L : 7-10 x 1000m, p: 1 – 1,5 min + 6 x 45 sek i slak motbakke

**Aktuelle konkurranser etter påske:**

**22/4 Terrengløp på Furumo**

**29/4 Sentrumsløpet, Oslo (10 km)**

**1/5 Terrengløp, Hokksund (Stryken)**

**6/5 Schjongs5 (Ringerike)**

**13/5 Holmenkollstafetten**

Håper vi sees på trening!!
Treningshilsen fra Øyvind og Hilde
hildehovdenak@hotmail.comTlf: 95 80 32 21