**MODUM FIK OG MODUM O-LAG**

**Plan for mellom- og langdistanse april- mai 2017**

Her er forslag til plan for tirsdagens fellestreninger mandager og torsdager kl 18.30 fra friidrettsbanen på Furumo

Treningen er for aldersgruppen 12 år og eldre.

Mandager er et stort sett fokus på aerobe intervaller, men gjerne med noen kortere drag til slutt. På torsdager blir øktene litt kortere, men med noe høyere intensitet. Dersom det passer bedre med en rolig løpetur, møt opp og start turen sammen med de som varmer opp til intervaller. Vi avslutter med ca 15 min generell styrke nede på banen.

Det er også mange konkurranser i denne perioden, så mengden, intensitet og innhold på tilpasses hver enket.

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

Torsdag 6/4 M : 2 x 6 x 200m på banen, p: 100m jogg/3 min etter 6 drag.  
L: Bakkeintervaller: 10-16 x 200m (ca 45 sek), p: jogg ned. Prøv å løpe jevnt, unngå å åpne for hardt

**Lørdag 8/4 Æresrunden, 5km Ringerike**

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

**Mandag 17/4 (2.påskedag):** 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

Torsdag 20/4 M: Rolig løping + 6 x 150 m flytfart på banen. P: jogg tilbake  
 L: Rolig løping med innlagt 3-2-1 min i flytfart.

**22/4 Terrengløp på Furumo**

Mandag 24/4 M: 2-3 x (3-2-1min), p: 1 min  
 L: 6- 10 x 4 min, p: 1min + 4 x 200m på banen, p: 100 m jogg

Torsdag 27/4 M: 6-10 x 45 sek i motbakke, p: jogg ned + 4 x 150 m flyt på banen  
 L: Tilpasses i forhold til løp i helga

**29/4 Sentrumsløpet, Oslo (10 km)**

Mandag 1/5 Ingen fellestrening**. Terrengløp, Hokksund (Stryken)**

**Torsdag 4/5 Testløp Holmenkollstafetten 600m og 1200m. Oppmøte Furumo kl 18.30**

**6/5 Schjongs5 (Ringerike)**

Mandag 9/5 M: 4 x 2 min + 4 x 1 min + 4 x 200m på banen, p: 1 min  
 L: 6-10 x 1000m, p: 1-1,5 min + 4 x 200m på banen, p: 1 min

Torsdag 11/5 M : 10 x 45/15 + ev noe på banen  
 L : Rolig løping + 6 x 200m på banen i flytfart, p: 100m jogg

**13/5 Holmenkollstafetten**

**17/5 Prestfosstafetten**

**20/5 Sponestafetten**

Håper vi sees på trening!!  
Treningshilsen fra Øyvind og Hilde  
[hildehovdenak@hotmail.com](mailto:hildehovdenak@hotmail.com)Tlf: 95 80 32 21