Modum FIK 15. mai – 29. juni 2017

**Plan for fellestreningene på Furumo mandager og torsdager kl 18.30**

Alle øktene starter med 20 min rolig løping, lett uttøyning og stigningsløp. Deretter tilpasses intervalløktene etter alder, nivå og distanse du satser på. Treningen er for 12 år og eldre.

Møt gjerne opp om du bare vil løpe en rolig tur også, da har du i alle fall noen å starte turen sammen med.

Treningen avsluttes ca kl 20.00, gjerne etter litt generell styrke og uttøyning på banen.

Mandag 15. mai M: 5-4-3-2-1 min, p: 1 min + 2 x (300m-200m-100m) på banen
L: 2-3 x (5-4-3) min, p: 1 min, 2 min seriepause + 2 x (300m-200m-100m) på banen

Onsdag 17. mai Prestfosstafetten

Torsdag 18.mai M: 2 x 6-8 x 200m på banen, p: 100m gå/jogg, SP: 2 min
L: 10 x 2 min, p: 45 sek + 6x 200m på banen, p: 1 min

**Lørdag 20. mai Sponestafetten**

Mandag 22.mai M: 4 x 1000m, p: 1-1,5 min + 6 x 300m i flytfart på banen, p: 1min
 L: 6-9 x 1000m, p: 1-1,5 min + 6 x 300m i flytfart på banen, p: 1 min

Torsdag 25. mai Kr Himmelfart. Ingen fellestrening. Forslag til økt: 15-25 x 45/15. Legg gjerne inne en seriepause på 3 minutter halvveis.

Lørdag 27. mai Hank Williams Minneløp 5km

Mandag 29. mai M: 2- 3 x( 3-2-1 min), p: 1 min + bane: 2 x(300m-200m-100m), p: 100m jogg
L: 7-6-5-4-3-2-1 min, p: 1 min + 2 x (300m-200m-100m), p: 100m jogg

Onsdag 31.mai Fornebuløpet 5 og 10km på asfalt

Torsdag 1.juni M: 8-12 x 1 min, p: 45 sek
L: 10-15 x 1 min, p: 30 sek (sone/fart tilpasses i forhold til ev konkurranse i helga)

**Lørdag 3. juni Dokka Opp**

Mandag 5.juni 2.pinsedag. Banestevne Eiker Kvikk (800m og 2000m). Ingen fellestrening, forslag til økt: 2-3 x (5-4-3 min), p: 1 min + 6 x 30 sek i motbakke

Torsdag 8. juni M: Baneøkt: 2 x 6-8 x 200m, p: 1min/seriepause 3 minutter
L: Baneøkt: 1600m-1200m-1000m-800m-400m-200m, p: 200m jogg

Lørdag 10. juni Birkebeinerløpet

Mandag 12. juni M: 4-4-3-3-2-1 min, p: 1min
L: 6-9 x 4 min, p: 1 min

Torsdag 15. juni 2-3 x 10 x 45/15, seriepause 2 min

Fredag 16. juni Tyrvinglekene, 3000m

Mandag 19.juni M: 6-10 x 2 min, p: 1 min + 6 x 150m p å banen
L: 6-8 x 5 min, p: 1min + 6 x 150m på banen

Torsdag 22.juni M: Baneøkt: 2 x 6-8 x 200m, p: 1 min, SP: 3 min
L: Baneøkt: 10-15 x 400m, p: 100m jogg

Mandag 26.juni M: 4 x 1000m, p: 1,5 min + 2 x (300m- 200m- 100m)
L: 6-10 x 1000m, p: 1-1,5 min

Torsdag 29.juni M: 6 x 2 min, p: 45 sek + 6 x 150 m flyt på banen, p: gå tilbake
L : 8-10 x 2 min, p: 45 sek

Treningshilsen fra Øyvind og Hilde

hildehovdenak@hotmail.com (95 80 32 21)