**Løpstrening for Modum FIK og Modum o-lag; august – 10.september 2017**

Høsten er en kjempefin tid for trening og fine konkurranser. Mange vil konkurrerer i helgene, så da må treningene i uka tilpasses det. Her er et forslag til intervaller på fellestreningene. Antall drag og fart tilpasses i forhold til alder, form og mål for økta. Møt opp om du bare skal løpe en rolig tur også.

Fellestreninger er **mandager og torsdager kl 18.30 fra Furumo.**

Mandag 7/8 M: 6 x 12 sprunglauf. Ulike stafetter og kortintervaller
 L: 2-3 x (5-4-3), p: 1 min + 6 x 45 sek i motbakke

Torsdag 10/8 12-30 x 1 min, p: 30 sek,
 ev 12 x 300m på banen (progressivt 3000-1500-800 fart), p: 1 min

Lørdag 12/8 Hytteplantesten, 5km

Mandag 14/8 M: 5 x 12 sprunglauf + 2 x 10 hink på hvert bein. Intervaller på banen: 3-4 x 4 min (100m raskt, 50m jogg). Stafett eller 5 x 60 m til slutt
 L: Aerob intervall: 5-7 x 5 min, p: 1 min + 6 x 45 sek motbakke

Torsdag 17/8 1-3 x (4-3-2-1) min, p: 1 min.

Mandag 21/8 M: 6 x 12 sprunglauf + 2 x 10 hink på hvert bein. 12-15 x 1 min, p: 30 sek
L: 7-10 x 4 min, p: 1min + 6 x 45 sek i bakke

Torsdag 24/8 M: 5- 8 x 2 min, p: 1 min + 4 x 100m på banen, p: jogg tilbake
L: 2 x (6-5-4-3-2 min), p: 1 -1,5 min + 4-6 x 150m på banen

Mandag 28/8 M: 5 x 15 sprunglauf + 3 x 10 hink på hvert bein. 3-4 x diagonalintervall på gressbanen. Stafetter
L: 2 x 2000m + 4-8 x 1000m, p: 2 min/1 min (aerob økt, løpes progressivt)

Torsdag 31/8 M: 2 x 5-7 x 200m på banen, p: 100m gå/jogg
L: 12-25 x 1 min, p: 30 sek. Legg gjerne inn en seriepause

Søndag 3/9 Drammensmaraton (5km, 10km og ½ maraton)

Mandag 4/9 M: 6 x 12 sprunglauf + 2 x 10 hink på hvert bein. 2 x 8 x 40sek/20 sek, SP: 3 min. Stafetter
L: 7-10 x 3 min, p: 1 min + 6 x 45 sek i motbakke

Torsdag 7/9 1-3 x (4-3-2-1 min), p: 1 min

Lørdag 9/9 KM bane, Ringerike

Søndag 10/9 KM bane, Furumo
Seterløpet

Husk høstens høydepunkt **Furumomila lørdag 14/10.**

**Fra uke 38 starter treningene kl 18.00**

Treningshilsen fra Øyvind og Hilde.