Modum FIK mellom- og langdistanse  
Plan for fellestreningene 11/9-14/10 2017

**Treningstider: Mandag og torsdager kl 18.30 – 20.00. Oppmøte ved friidrettsbanen på Furumo  
Fra og med mandag 25/9 starter treninga kl 18.00**

Nå begynner det å nærme seg høstens store høydepunkt, nemlig Furumomila 14/10. 1,5km, 5k, 10km eller funksjonær – formen må være på topp ☺. Derfor blir det en del bakkeintervaller framover

**Møt opp på fellestrening om du bare vil løpe en rolig tur og/eller om du ikke har ambisjoner om å konkurrerer også ☺**

Mandag 11/9 2-3 x (5-4-3 min), p: 1 min + 4 x 200m på banen, p: 100m jogg

Torsdag 14/9 L: 10-12 x 2 min, p: 45 min + 6 x 30 sek i motbakke  
 M: 6-8 x 2 min, p: 45 min + 4 x 200m på banene, p: 1 min

Lørdag 16/9 Oslo Maraton (5 km, 10 km , ½ og 1/1 maraton)

Mandag 20/9 L: Bakkeintervall: 6x 2 min + 6 x 200m flyt på banen, p: 100m jogg.   
ROLIG om du løp i helga  
M: Bakkeintervaller: 6-7 x 1 min, p: jogg ned + 6 x 200m på banen, p: 1 min

Torsdag 21/9 L: 7-10 x 1000m, p: start hvert 5.min  
 M: 4-6 x 1000m, p: start hvert 5.min eller 2 min + 4 x 200m på banen, p: 1 min

Lørdag 24/9 Schjongstesten, Hønefoss. 1,7 km

Mandag 25/9 L: Bakkeintervaller: 6 x 2 min + 4 x 1 min, p: jogg ned NB: trening kl 18.00  
 M: Bakkeintervaller: 8-10 x 1 min, p: jogg ned

Torsdag 28/9 L: 2-4-6-8-6-4-2 min, p: 1-1-2-2-2-1 min. **Ev 4-3-2-1 min, p: 1 min om løp lørdag**.  
 M: 2-4-5-4-2 min, p: 1-1-2-2 min NB: trening kl 18.00

Lørdag 30/9 Eggemomila. 5 og 10 km

Mandag 2/10 L: 6-9 x 4 min, p: 1 min + 6 x 30 sek i slak motbakke.  
M: 2-3 x( 3-2-1 min), p: 1 min NB: trening kl 18.00

Torsdag 5/10 L: Bakkeintervall: 5 x 2 min + 5 x 1 min, p: jogg ned NB: trening kl 18.00  
M: Bakkeintervall: 2 x 2 min + 4-6 x 1 min, p: jogg ned

Mandag 9/10 L: 5-6 x 1000m, start hvert 5.min + 6 x 30 sek i slak motbakke  
 M: 8-10 x 1 min, p: 45 sek + 4 x 30 sek i motbakke. NB: trening kl 18.00

Torsdag 12/10 L: 45 min rolig løping med innlagt 1km i konkurransefart. 4 x sl  
 M: 30-40 min rolig løping med innlagt 3 min i 5km fart. 4 x sl NB: trening kl 18.00

Lørdag 14/10 FURUMOMILA!!!!!

Etter Furumomila blir det en pause på fellestreningene i ca 1 mnd. Fellestreninger vinteren 2017/18 blir trolig på tirsdager fra Modum Bad. Mer info vil bli lagt ut på klubbens hjemmeside. Følg med ☺

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