**Modum FIK, mellom- og langdistanse 2018-sesongen ☺**

**Plan for fellestreningene i november og desember 2017**

**Fellestreninger tirsdager kl 18.30 fra gymsalen på Modum Bad. Vi løper ute først, styrketrening i gymsalen fra kl 20.00**

Treningene er åpne for alle som liker å løpe langt, og er tilpasset aldersgruppen ca 13/14 år og eldre

De som ikke ønsker å løpe intervaller kan selvsagt løpe rolig og/eller bare møte på styrketreningen ☺

*Fokus nå i november og desember er å komme i gang med intervalltrening og øke treningsmengden på treningen gradvis. Det er viktig at intensiteten på intervallene er for høy, de fleste øktene bør ligge i I sone 3-4. Antall drag og ev lengde på dragene tilpasses ut fra alder, treningsgrunnlag og nivå.*

*Anbefaler at det gjennomføres 1-2 intervalløkter til i uka, gjerne en med kortintervaller og en langintervalløkt/hurtig langkjøring. I tillegg er en lang langtur en viktig økt å gjennomføre (tur på 1-2 timer), gjerne på ski(da kan du gå lengre uten å belaste muskulaturen i beina så mye).*

**Tirsdag 21/11** 7-12 x 3 min, p: 1 min rolig jogg. (I sone 3-4)

**Tirsdag 28/11** 5 – 8 x 4 min + 4 x 1 min, p: 1 min (I Sone 3-4)

**Tirsdag 5/12** 6-5-4-3-2-3-4-5-6 min, p: 1 min ev 10-12 x 2 min, p: 1 min (I sone 3-4)

**Tirsdag 12/12** 5-8 x 5 min, p: 1 min ev 4 x (3-2-1), p: 1 min (I sone 3-4)

**Tirsdag 19/12** 2-3 x (6-4-2-1) min, p: 1 min (I sone 3-4)

**Første fellestrening i 2018 er tirsdag 2.januar**

Treningshilsen fra Øyvind og Hilde ([hildehovdenak@hotmail.com](mailto:hildehovdenak@hotmail.com), 95 80 32 21)