**MODUM FRIIDRETTSKLUBB og MODUM O-LAG januar og februar 2018**

**Treninger fra Modum Bad (gymsalen) tirsdager kl 18.30 – 20.30**

Treningene er for aldersgruppen 12 år og eldre (opp til senior og veteran ☺)

18.30 – Løping ute. Oppvarming ca 20 min rolig løping, deretter intervaller.  
 2 ulike alternativer. Det er også mulig å løpe rolig ☺  
20.00- 20.30 Styrketrening i gymsalen

I denne perioden er det mye mengde som gjelder, da skal grunnlaget for hardere trening og konkurranser legges. På de harde øktene er det viktig å starte kontrollert og heller øke farten etter hvert. Mesteparten av treningen er aerob, dvs skal løpes uten opphoping av melkesyre.  
Det er supert om dere går på ski, spesielt langturene er fine å ta på ski.

**Forslag til intervaller på tirsdager:**

Tirsdag 2/1 Mellomdistanse: 12-18 x 1 min, p: 30 sek  
 Langdistanse: 2-3 x (6-4-2-1) min, p: 1

Tirsdag 9/1 M: 4-6 x 4 min, p: 1min  
 L: 6-10 x 4 min, p: 1 min

Tirsdag 16/1 M: 2-3 x (3-2-1 min) x 1 min  
 L: 6-7 x 5 min, p: 1 min + 5 x 1 min

Tirsdag 23/1 M: 5-4-3-2-2-1-1 min, p: 1 min  
 L: 10 min-5-5-4-4-3-3-2-2-1-1 min, p: 1 min

Tirsdag 30/1 M: 2-4-6-4-2, p: 1 min + 6 x 30 sek, gjerne i motbakke, jogg ned i pausen  
 L: 2-4-6-8-(8)-6-4-2 min, p: 1-1-1-2-2-1 min

Tirsdag 6/2 M: 5-8 x 3 min, p: 1 min  
 L: 8-14 x 3 min, p: 1 min

Tirsdag 13/2 M: 4-6 min, p: 1 min + 4-6 x 30 sek i motbakke, p: jogg ned  
 L: 6-9 x 4, p: 1 min, + 6 x 1 min, p, 30 sek

Tirsdag 20/2 M: 8-10 x 2 min, p: 1min  
 L: 5-8 x 5 min, p: 1 min

Vinterferie i uke 9, ingen fellestrening da.

Håper vi sees på trening!!

Treningshilsen fra Øyvind Wiger, [oewig@online.no](mailto:oewig@online.no), 41 64 27 31  
Hilde Hovdenak, [hildehovdenak@hotmail.com](mailto:hildehovdenak@hotmail.com), tlf 95 80 32 21