**Plan for fellestreningene Modum Fik og Modum o-lag april og mai 2018**

*Treningene er åpne for alle fra ca 13 år og eldre, som liker å løpe litt langt. Oppmøte er ved friidrettsbanen kl 18.30 (kan bli endring i tidspunkt på torsdager, så følg med).*

*Treningene starter med ca 20 min rolig løping + 3-4 stigningsløp som oppvarming. Ut i fra alder og nivå tilpasses fart og antall intervaller. De som bare vil løpe en rolig tur kan selvsagt gjøre det. Øktene er lagt opp for å øke den aerobe kapasiteten + at det blir noen økter der det også blir noe anaerobt + hurtighet.*

Mandag 16/4 8-10 x 3 min, p: 1 min + 6 x 30 sek i motbakke, p: gå/jogg ned

Torsdag 19/4 2 x 8-15 x 1 min, p: 30 sek/ 3 min seriepause

Lørdag 21/4 Sentrumsløpet i Oslo, 10km eller 5 km

Mandag 23/4 Alt 1: 2 x 5 + 2 x 4 + 2 x 3 + 2 x 2, p: 1 min + 6 x 150m på banen
 Alt 2: 3 x 3 + 3 x 2, p: 1min + 6 x 150 meter på banen, p: gå/jogg tilbake

Torsdag 26/4 **Testløp til Holmenkollstafetten, 600m eller 1200m på asfalt**.
 Oppvarming fra Furumo kl 18.30, eller oppmøte på Skinstadveien.

Mandag 30/4 Rolig løping for de som skal løpe terrengløp i morgen,
 ellers 5-8 x 4 min, p: 1 min. 6 x 150m på banen etterpå/6 x 30 sek i motbakke

**Tirsdag 1/5 Terrengløp Hokksund (Eiker Kvikk).**

Torsdag 3/5 Lett intervalløkt før Holmenkollstafetten 4-3-2-1 min, p: ½-parten av draget

**Lørdag 5/5 Holmenkollstafetten.** Modum FIK stiller med flere lag. Info legges ut på hjemmesiden

Mandag 7/5 2-3 x (4-3-2 min), p: 1 min

**Torsdag 10/5 Kr Himmelfartsdag. Info om ev trening kommer seinere
 KM 1.dag på Marienlyst (Drammen), 1500m. O-løp Ormåsen**

**Lørdag 12/5 Schongs 5 er’n. 5km i Hønefoss.**

Mandag 14/5 Alt 1: 6-10 x 1000m, p: 1 min
 Alt 2: 6 x 2 min, p: 1 min + 6 x 200m på banen, p: 1min

**Torsdag 17/5 Prestfosstafetten.**

**Lørdag 19/5 Sponestafetten. Vi satser på å stille mange lag**

**Mandag 21/5 Eiker Kvikk lekene, Hokksund. 600m 10-14 år, 800m 15-17 år og 2000m 18 år ->
 Fellestrening kl 18.30 for de som ikke løper i Hokksund**

Torsdag 24/5 Alt 1: 2 x 8 min + 4 x 4 min, p: 1- 1,5 min + 4 x 200m på banen, p: 1 min
 Alt 2: 2-3 x (3-2-1 min), p:1 min + 6 x 100m på banen, gå tilbake i pausen

Mandag 28/8 Alt 1: 6-10 x 1000m, p: 1 – 1,5 min
 Alt 2: 6 x 2 min, p: 1 min + 6 x 200m på banen, p: 1min

Torsdag 31/5 Baneintervaller
 Alt 1: 12 x 400m i progressiv fart (eks 4 x 75 – 4 x 72 – 4 x 69 sek), p: gå/jogg 100m
 Alt: 2 x 7 x 200m, p: gå/jogg 100m/SP: 3 min

**Løpehilsen fra Øyvind og Hilde. Håper vi sees på trening!
Er det noe du lurer på så ta kontakt, Hilde (95 80 32 21) eller Øyvind (41 64 27 31)**