**Modum FIK mellom- og langdistanse juni 2018**

*Her er forslag til økter på fellestreningene mandager kl 18.30 og torsdager kl 18.00*

Alle øktene starter med oppvarming fra friidrettsbanen.

På mandager er det egen gruppe for 10-13 år, disse har egen plan.

Mandag 11/6 6- 9 x 4 min, p: 1 min. 4 x 150 m «flyt» på banen etterpå.

Torsdag 14/6 2 – 3 x 8 x 1min, p: 30 sek. SP: 2 min

Mandag 18/6 2-4 x (3-2-1 min), p: 1 min jogg. Viktig å prøve å variere farten ut fra lengden på dragene.

Onsdag 20/6 Oddvar Helleruds minneløp

Torsdag 21/6 Rolig løp for de som konkurrerte i går. Ev 2 x 10 x 200m, p: 100m jogg/SP: 3 min

Mandag 25/6 5-10 x 1000m, p: ca 1,5 min

Torsdag 28/6 8-15 x 2 min, p: 1 min

I juli vil det bli 1-2 fellesøkter i uka, en intervalløkt og en langtur. Mere info kommer + at det legges ut på Modum runners (fb).

Vi starter opp etter ferien mandag 6/8.