**Løpstrening Modum FIK august – oktober 2018**

Høsten er en kjempefin tid for trening og fine konkurranser. Mange vil konkurrerer i helgene, så da må treningene i uka tilpasses det. Her er et forslag til intervaller på fellestreningene. Antall drag og fart tilpasses i forhold til alder, form og mål for økta. Møt gjerne opp om du bare skal løpe en rolig tur også.

Fellestreninger er **mandager kl 18.30 og torsdager kl 18.00 fra Furumo.**

Mandag 13/8 5-8 x 4 min, p: 1 min +4- 6 x 45 sek i motbakke, p:jogg ned

Torsdag 16/8 1-4 serier (4-3-2-1), p: 1 min rolig jogg.
De som skal løpe Ringeriksmaraton løpe 1 serie

**Lørdag 18/8 Ringeriksmaraton**

Mandag 20/8 Terskelintervall: 2-3 x (5-4-3 min), p: 1 min

Torsdag 23/8 10 -15 x 2 min, p: 1 min

Mandag 27/8 8-12 x 3 min, p: 1min + 6 x 45 sek i bakke

Torsdag 30/8 3- 5 x (3-2-1 min) p: 1 min + 4-6 x 150m på banen

**Søndag 2/9 Drammensmaraton (5 km, 10km, ½ maraton)**

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

Torsdag 6/9 12-25 x 1 min, p: 30 sek/ 2 min pause etter 8 drag

**Søndag 9/9 Seterløpet**

Mandag 10/9 5 -10 x 1000m, p: 1-2 min

Torsdag 13/9 6-15 x 2 min, p: 1 min + 6 x 45 sek i motbakke

Mandag 17/9 2 x 5 min + 2 x 4 min + 2-6 x 3 min, p: 1min

Torsdag 20/9 Bakkeintervaller 3-6 x 2 min + 6 x 1 min

Mandag 24/9 5- 10 x 1000m, p: 1-2 min

Torsdag 27/9 Bakkeintervaller 4-6 x 2 min + 6 x 1 min

Høstferie ev trening kl 18.00. Du bør legge inn en bakkeøkt i løpet av uka ☺

Mandag 8/10 kl 18.00 5-8 x 3 min, p: 1 min + 6 x 1 min i bakke

Torsdag 11/10 Rolig løping med innlagt 4-3-2-1 min med gode pauser mellom.

**Lørdag 13/10** **Furumomila**

Treningshilsen fra Øyvind og Hilde.