Modum FIK

Forslag til intervaller på tirsdager januar - april 2019

Tirsdag 15/1 8-12 x 3 min, p: 1 min

Tirsdag 22/1 2 -3 x (6-4-2-1 min), p: 1 min

Tirsdag 29/1 6 x 4 min + 2-8 x 2 min, p: 1min

Tirsdag 5/2 5-5-4-4-3-3-(4-4-5), p: 1 min

Tirsdag 12/2 2 x 6 + 2 x 4 + 2 -8 x 2min, p: 1min

Tirsdag 19/2 12-20 x 2 min, p: 30 sek (kan ta seriepause etter for eksempel 8)

Tirsdag 26/2 (Vinterferie) 8-13 x 3 min, p: 1 min

Tirsdag 5/3 6-9 x 4 min, p: 1 min. + 6 x 30 sek (gjerne i motbakke), p: jogg ned

Tirsdag 12/3 2-3 x (6-4-2-1 min), p: 1 min + 6 x 30 sek i motbakke

Tirsdag 19/3 5-5-4-4-4-3-3-3-3-3 min, p: 1 min + 6 x 30 sek i motbakke

Tirsdag 26/3 2-3-4-5-6-5-4-3-2 min, p: min + 6 x 30 sek i motbakke

Fra 1. april er vi vel klare for Furumo og mandag/torsdagstrening?