Treningsplan Modum FIK Frem til jul 2019

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Uke nr | Tirsdag | Fredag |
| 46 | 6-9x4min. 1min pause  styrketrening  Yngste gruppe: 6x1,5min pause 45 sek. 8 sprunglauf i kort motbakke 6x30 sek flatt pause 30sek | 12x2min motbakke 45 sek pause+ styrketrening |
| 47 | 2-3-4-5-5-4-3-2-(3-4)min 1min pause  styrketrening  Yngste gruppe: 4x2min + 6x1min pause 1min og 45 sek) + 4x100m stigningsløp med god fart på siste 30m | 4x4min + 4x2min motbakke. 1min pause +styrketrening |
| 48 | 5-5-4-4-3-3-4-(4-5)min. 1min pause  styrketrening  Yngste gruppe: 10x1min pause 45 sek. 2min pause etter 5 drag. 5min ellipseintervall. | 8x3min motbakke. 1min pause + styrketrening |
| 49 | 6-8x5min. 1,5min pause  styrketrening  Yngste gruppe: 8x1,5min pause 45 sek. 8 sprunglauf i kort motbakke 6x30 sek flatt pause 30sek | 12x2min motbakke 45 sek pause+ styrketrening |
| 50 | 6-4-2min 2-3serier 1min pause+  Styrketrening  Yngste gruppe: 6x2min +4x1min pause 1min og 45 sek. 4x100m stigningsløp med god fart på siste 30m | 4x4min + 5x2min motbakke. 1min pause + styrketrening |
| 51 | 6-9x1000m 1-1,5min pause +styrketrening  Yngste gruppe: 8x1 min bakkedrag nedjogging i pausen. 6x30sek flatt. | 8x2min + 6x1min flatt. Pause 1min og 45 sek. |