**Treningsplan for Modum FIK frem til vinterferien 2020**

Oppmøte ved gymsalen på Modum Bad kl 18.30. Styrketrening inne etterpå.

Tirsdag 7/1 5-7 x 5min, p: 1 min

Yngste gruppe: 8x1min, 45sek pause + 5min ellipseintervall, p:jogg ned

Tirsdag 14/1 1-4 serier 4-3-2min, p: 1 min

Yngste gruppe: 4x2min +4x1min pause 1min og 45 sek. 4x100m stigningsløp med god fart på siste 30m

tirsdag 21/1 2-3-4-5-6-5-4-(3-2)min pause 1min og 1,5min etter 5 og 6min.

Yngste gruppe: 6x1,5min pause 45 sek. 8 sprunglauf i kort motbakke 6x30 sek flatt pause 30sek

Tirsdag 28/1 8-12x3min pause 1min

Yngste gruppe: 6x1 min bakkedrag nedjogging i pausen. 6x30sek flatt

Tirsdag 4/2 8-12 x 3 min, p: 1min + 6 x 45 sek i bakke

Yngste gruppe: 8x1min, 45sek pause + 5min ellipseintervall, p:jogg ned

Tirsdag 11/2 6-5-4-3-2-3-4(-5-6) pause 1min og 1,5min etter 5 og 6min

Yngste gruppe: 4x2min +4x1min pause 1min og 45 sek. 4x100m stigningsløp med god fart på siste 30m

Tirsdag 18/2 6-9 x 1000m. 1-1,5min pause.

Yngste gruppe: 6x1,5min pause 45 sek. 8 sprunglauf i kort motbakke 6x30 sek flatt pause 30sek