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

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

Tirsdag 3/3 5-7 x 5min, p: 1 min + 4x30sek motbakke

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

Tirsdag 10/3 1-4 serier 4-3-2-1min, p: 1 min

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

Tirsdag 17/3 6-9x1000m . 1-1,5min pause, inndeling i grupper etter fart. 6x30sek motbakke

 Yngste gruppe: 6x40sek. 20sek pause. 3serier. 2min seriepause.

Tirsdag 24/3 Alle: 8-14x 2min, p: 1min + 6 x 45 sek i bakke

Mandag 30/3 2-3-4-5-6-5-4-3-2 pause 1min og 1,5min etter 5 og 6min. 4x100m stigningsløp til slutt

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

Torsdag 3/4 4x4min+ 8x1min. Pause henholdsvis 1min og 45sek.

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