**Treningsplan for Modum FIK frem til 21mai 2020**

Oppmøte yngste gruppe: kl 18.20. Mandager

Oppmøte eldste gruppe: Kl 18.30 Mandager og torsdager

Torsdag 16/4 5 x 5min, p: 1 min30sek pluss 4x1min flatt

Mandag 20/4 2 serier 5-4-3-2-1min, p: 1 min

Yngste gruppe: 2serier 6x1min. 45 sek pause. 3min seriepause 8stk sprunglauf i kort motbakke

Torsdag 23/4 6x2min+ 6x1min + 6x30sek flatt pause 1min hele veien

Mandag 27/4 7x1000m + 4x300m bane evt 4x45sek bakke

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

Torsdag 30/4 5-4-3-2-1min 1serie for de som vil løpe testløp. 2 serier for de som står over testløp

2mai evt 3mai Testløp i terrengløpsløypa. Info kommer

Mandag 4/5 2-3-4-5-6-5-4(-3-2)min. Pause henholdsvis 1min, 1,5min etter 5 og 6min.

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

Torsdag 7/5 6x600m +6x300m pause 100m jogg. Evt 2min drag i terrenget

Mandag 11/5 5x5min 1,5min pause 6x45 sek bakke

Yngste gruppe: 8x200m på banen. Pluss 5min ellipseintervall i bakke

Torsdag 14/5 10-12x400m på banen økende fart etterhvert. Evt 20x1min i terreng. 30 sek pause. 2min pause etter de første 10drag.

Mandag 18/5 4-3-2min 3 serier. 1min pause.

Yngste gruppe: 6x300m + 6x150m på banen. 8 sprunglauf i bakke til slutt.

Torsdag 21/5 Testløp 2000m /3000m evt 8-10x1000m i terrenget