**Treningsplan for Modum FIK frem til 28.juni 2020**

Oppmøte yngste gruppe: kl 18.20. Mandager

Oppmøte eldste gruppe: Kl 18.30 Mandager og torsdager

Mandag 8/6 8-10x1000m. Pause 1-1,5min

Yngste gruppe: 6x300m pluss 6x150m på banen. 8sprunglauf i bakke

Torsdag 11/6 10x1min. 2serier. 30sek pause. 2min seriepause

Mandag 15/6 2-3-4-5-5-4-3-2min. 1min pause. 6x1min bakke

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

Torsdag 18/6 40/20sek. 3serier á 8stk. 2min seriepause

Mandag 22/5 5x5min. 1min pause. 6x45sek bakke

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

Torsdag 25/5 5-4-3-2-1min. 1min pause. Rolig intervall før terrengløpet. 4 stigningsløp.

Søndag 28/6 Furumo terrengløp!!!