**Treningsplan for Modum FIK frem til 25.juli 2020**

Oppmøte yngste gruppe: kl 18.20. Mandager- Furumo

Kl 10.30 Lørdager - Furumo

Oppmøte eldste gruppe: Kl 18.30 Mandager - Furumo

Kl 18.30 Onsdager - VIF- huset Tangen. bakkeintervall

Kl 10.30 Lørdager - Furumo

Mandag 6/7 2-3x12min lett progressivt evt 4-5x6min Pause 1,5min

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

Onsdag 8/7 3serier 4-3-2min. 1min pause .

Lørdag 11/7 45/15. 2-3 serier á 8stk. 2min og 15sek seriepause.

Mandag 13/7 4x2000m. 1,5- 2min pause

Yngste gruppe: 8x1min 45sek pause + 5min ellipseintervall

Onsdag 15/7 12x2min. 45sek pause.

Lørdag 18/7 40/20sek. 3serier á 8stk. 2min seriepause

Mandag 20/7 3x8min evt 5x5min. 1,5min pause.

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

Onsdag 22/7 8x3min. Pause 1min

Lørdag 25/7 Perseløpet Jessheim 5,10 og 21km. Evt 1min drag Furumo. 2-3serier á 8stk. 30 sek pause. 2min seriepause.