**Treningsplan for Modum FIK frem til 30mai 2021**

Oppmøte yngste gruppe: kl 18.30. Mandager

Oppmøte eldste gruppe: Kl 18.30 Mandager og torsdager

Mandag 26/4 2 serier 5-4-3-2-1min, p: 1 min

Torsdag 29/4 6x2min+ 6x1min + 6x30sek flatt pause 1min hele veien

Mandag 3/5 6-9x4min. 1min pause

Torsdag 6/5 45/15. 3 serier á 8stk. 2min seriepause

Mandag 10/5 2-3-4-5-6-5-4(-3-2)min. Pause henholdsvis 1min, 1,5min etter 5 og 6min.

Torsdag 13/5 10x2min på brinken. 4-6x300m på banen

Mandag 17/5 5x5min 1,5min pause 6x45 sek bakke

Torsdag 20/5 6x2min+ 6x1min + 6x30sek flatt pause 1min hele veien

Mandag 24/5 4-3-2min 3 serier. 1min pause. 4x1min bakke

Torsdag 27/5 5-4-3-2-1min. 1serie for de som skal løpe terrengløp. 2 serier for de andre

Søndag 30/5 Furumo terrengløp m/KM