**Treningsplan for Modum FIK frem til jul 2021**

Oppmøte eldste gruppe: Kl 18.30 Tirsdager

Treningene er fra Modum Bad. Oppmøte på P-plassen utenfor gymsalen

Lørdager kl 10.30. Furumo eller Nordre Modum Ungdomskole. Kan bli forandringer pga føre

Tirsdag 2/11 2-3-4-5-5-4-3-2min p: 1 min

Lørdag 6/11 12-14x1min bakkedrag NMU

Tirsdag 9/11 5-7x5min p:1,5min

Lørdag 13/11 20x40sek i bakke NMU

Tirsdag 16/11 6-9x1000m p: 1-1,5min

Lørdag 20/11 3-5x8min. 1,5min pause. Furumo

Tirsdag 23/11 5-4-3-2-1 2 serier p: 1min

Lørdag 27/11 8-12x2min i bakke NMU

Tirsdag 30/11 6-8x4min p:1min

Lørdag 4/12 15-10(-5-5-5)min Pause: 2 ,1,5 og 1min. Furumo

Tirsdag 7/12 10 -14x2min p: 45sek

Lørdag 11/12 12-14x1min i bakke NMU

Tirsdag 14/12 5-7x5min p: 1,5min

Lørdag 18/12 2-4x10min p: 2min Furumo

Tirsdag 21/12 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 min p: 1min