**Modum FIK mellom- og langdistanse  
Periode: 6/4-14/5 2015  
Treningstider: Mandag og torsdager kl 18.30 – 20.00. Oppmøte ved friidrettsbanen på Furumo**

Hei alle sammen!  
Nå er endelig sesongen her! Mange starter med første konkurranse i Modums nye terrengløp, det blir gøy. Det er en del gateløp, terrengløp og stafetter nå i april og mai, dette er fine konkurranser og kjempegod trening – så meld deg på. De som løper konkurranser må tilpasse intensiteten på hardøktene, slik at det ikke blir for mange økter med syre i beina. Fokus i denne perioden er mer konkurransefart på noen av øktene, bakkeløp for å få en formtopp og samtidig ha noen økter med stort volum for å holde på den aerobe kapasiteten.  
**Håper på mange på trening framover. Møt opp om du bare vil løpe en rolig tur og ikke har ambisjoner om og konkurrerer også ☺**

Forslag til økter på fellestreningene:

**Mandag 6/4** L: 6-8 x 4 min, p: 1 min + 6 x 1 min bakke

**Torsdag 9/4** (5)-4-3-2-1 min, p: 2-2-1-1 min.

**Lørdag 11/4 Terrengløp på Furumo**

**Mandag 13/4** L: 3 x (6-4-2) (I3-4), p: 1 min + ev 6 x 1 min i slak motbakke, jogg ned i pausen  
M: 2-3 x (3-2-1) min (I 3-4) + 5 x 1 min i slak motbakke for de som ikke løp på løp lørdag, p: jogg ned

**Torsdag 16/4** L: 3 x 2000m (I3-4), p: 1,5 min + 4-5 x 2 min i motbakke, p: jogg ned (hard økt)  
M: 3-4 x 3 min (sone3-4), p: 1 min + 6 x 1 min i slak motbakke, p: jogg ned  
De som skal løpe NM løper en rolig tur på maks 40 minutter og avslutter med stigningsløp. De kan gjerne løpe ei veldig lett økt på onsdag: 4-3-2-1 min, p: 2min jogg

**Lørdag 18/4 NM terrengløp, Ås IL**

**Mandag 20/4** L: 7-9 x 1000m (I3-4) + 6 x 1min i slak motbakke, p: jogg ned  
 M: 4-3-3-2-2-1-1 min (I3-4), p: 1 min + 5 x 1 min i slak motbakke, p: jogg ned

**Torsdag 23/4 Treninga starter kl 18.00. Kveldsmat etter trening**

L: 25-30 min hlt (sone 3-4) + 6 x 1 min flatt, p: 45 sek  
M: 2 x 8 x 40/20sek, SP: 3 minDe som skal løpe Sentrumsløpet kan løpe 1000m i konkurransefart + 4 sl på slutten av økta (totalt ca 45 min)

**Lørdag 25/4 Sentrumsløpet (Oslo). 10 km eller 5 km**

**Mandag 27/4** **Testløp til HK-stafetten, 600m og 1200m. Oppvarming fra Furumo kl 18.30. Testløp på asfalt. De som ikke løper testløp løper intervaller eller en rolig tur. Møt opp! Kveldsmat etterpå? Mer info kommer**

**Torsdag 30/4** De som skal løpe løp i morgen: 40-50 min rolig løping med innlagt 3 x 1 min i flytfart. Avslutt med 4 x sl og lett uttøying  
De andre løper: 7-14 x 2 min, p: 1min + 4 x 200m flyt på banen, p: 100m jogg

***Fredag 1/5 Terrengløp Hokksund (alle klasser*). Info blir lagt på Friidrettsklubbens hjemmeside**

**Mandag 4/5** L: 7 -10 x 1000m (I3-4), start hvert 5.min. 6 x 200m flytfart på banen, p: 100m jogg  
 M: 3-5 x 1000m, p: 2 min. 6 x 200m flytfart på banen, p: 100m jogg

**Torsdag 7/5** Lett intervalløkt for de som skal løpe stafett: 5-4-3-2-1 min, p: 2,5-2-1,5-1 min  
 De andre løper i tillegg 10 x 200m på banen med 1 min pause

**Lørdag 9/5 Holmenkollstafetten, vi stiller med lag i menn senior**

**Mandag 11/5** L: 6—6-5-5-4-4- (3-3) min, p: 1-2 min. Kontrollert økt i I sone 3 for de som har løpt stafett, ellers I3-4  
 M: 15 min fartsleik i runde + 6 x 200m på banen, p: 100m jogg

**Torsdag 14/5 Kr Himmelfart. Ingen fellestrening.   
Anbefalt økt: 5-10 x 3 min (I3-4) + 6 x 30 sek, p: 1min**

**Minner om Prestfosstafetten 17/5 og Sponestafetten 23/5**

**Sportslig hilsen fra Øyvind og Hilde**[**hildehovdenak@hotmail.com**](mailto:hildehovdenak@hotmail.com)**, tlf: 95803221**