**MODUM FRIIDRETTSKLUBB og MODUM O-LAG januar og februar 2015**

**Treninger fra Modum Bad (gymsalen) tirsdager kl 18.30 – 20.30**

Treningene er for aldersgruppen 12 år og eldre (opp til senior og veteran ☺)

18.30 – 19.30 Løping ute. Vi løper stort sett på «lysløypa» t/r Furumo. Oppvarming ca 15-20 min rolig løping, deretter intervaller (se program under). Det er også mulig å bare løpe rolig.

Ca 19.40 – 20.00 Ballspill i gymsalen på Modum Bad

20.00- 20.30 Styrketrening i gymsalen

I denne perioden er det mye mengde som gjelder, da skal grunnlaget for hardere trening og konkurranser legges. På de harde øktene er det viktig å starte kontrollert og heller øke farten etter hvert. Mesteparten av treningen er aerob, dvs skal løpes uten opphoping av melkesyre.  
Det er supert om dere går på ski, spesielt langturene er fine å ta på ski.

*Minner også om at der er friidrettstrening i Modumhallen på fredager kl 17.00. Da er det teknikk, spenst og hurtighet som står på programmet. Svein Sønju leder disse treningene.*

**Forslag til intervaller på tirsdager:**

Tirsdag 6/1 Mellomdistanse: 12-18 x 1 min, p: 30 sek  
 Langdistanse: 2-3 x (6-4-2-1) min, p: 1   
 Inne: basketball og felles styrke  
Tirsdag 13/1 M: 7-10 x 2 min, p: 1min  
 L: 7-10 x 4 min, p: 1 min  
 Inne: innebandy og styrkesirkel  
Tirsdag 20/1 M: 2-3 x (3-2-1 min) x 1 min  
 L: 6-7 x 5 min, p: 1 min + 5 x 1 min  
 Inne: fotball og felles styrke

Tirsdag 27/1 M: 4-3-2-2-1-1-1-1-1-1-1 min, p: 2 min ellers 1 min  
 L: 10 min-5-5-4-4-3-3-2-2-1-1 min, p: 2 min , ellers 1 min  
 Inne: basketball og styrkesirkel

Tirsdag 3/2 M: 2-3 x 8 x 45/15, p: 1 min  
 L: 2-4-6-8-(8)-6-4-2 min, p: 1-1-1-2-2-1 min  
 Inne: innebandy og felles styrke

Tirsdag 10/2 M: Testløp 3km (Furumo- Modum Bad)  
 L: Testløp 6 km (Furumo – Modum Bad t/r)  
 Inne: stikkball og styrkesirkel  
Tirsdag 17/2 M: 5 x 2 min, p: 1 min + 5-10 x 1 min, p: 30 min  
 L: 8-10 x 1000m, p: 1 min, + 6 x 1 min, p, 30 sek  
 Inne: innebandy og styrkesirkel

Vinterferie i uke 9, ingen fellestrening da.

Vi fortsetter med treninger fra Modum Bad på tirsdager fram til påske.

Håper vi sees på trening!!

Treningshilsen fra

Hilde Hovdenak, [hildehovdenak@hotmail.com](mailto:hildehovdenak@hotmail.com), tlf 95 80 32 21  
og Øyvind Wiger, [oewig@online.no](mailto:oewig@online.no), 41 64 27 31