**MODUM FIK OG MODUM O-LAG**

**Mars 2015**

Her er planen for tirsdagens fellestreninger kl 18.30 fra Modum Bad.  
Løping kl 18.30, ev ballspill kl 19.45 og styrke kl 20.00-20.30.

Vi fortsetter med bra mengde på intervallene + at intensiteten fortsatt stort sett skal være aerob (dvs under melkesyreterskelen). Dersom det passer bedre med en rolig løpetur, møt opp og start turen sammen med de som varmer opp til intervaller.

Vi fortsetter med fellestreninger fra Modum bad på tirsdager fram til påske.   
**Etter påske blir det trening fra Furumo kl 18.30 både mandag og torsdag.**

Tirsdag 3/3 M: 3x 3 min + 3 x 2 min + 3-5 x 1 min, p: 1min – 45 sek – 30 sek  
 L: 3 x 5 min + 3 x 4 min + 3 x 3 min + 2 x 2 min, p: 1 min

Tirsdag 10/3 M: 2 x (4-5 x 2 min), p: 30 sek, SP: 3 min  
 L: 4 x 2000m, p: 1,5 min + 6 x 1 min, p: 30 sek

Tirsdag 17/3 Testløp 6 og 3 km

Tirsdag 24/3 M: 3 x 3 min, p: 1 min + 6x 1 min i motbakke  
 L: 6-7 x 1000m, p: 1,5 min + 6 x 1 min i motbakke

**Påskeferie**

Forslag til intervalløkter i påskeferien: 5-4-3-2-1 min, p: 1 min + 6 x 1 min i slak motbakke  
 2 x (6-12 x 1 min), p: 30 sek/3 min

**1.fellestrening etter påske er mandag 6/4 (2.påskedag)**

**Aktuelle konkurranser etter påske:**

**11/4 Terrengløp på Furumo**

**17/4 NM terrengløp, Ås IL (kort løype (2 eller 3km)**

**25/4 Sentrumsløpet, Oslo (10 km)**

**1/5 Terrengløp, Hokksund (Stryken)**

**9/5 Holmenkollstafetten**

Håper vi sees på trening!!  
Treningshilsen fra Øyvind og Hilde  
[hildehovdenak@hotmail.com](mailto:hildehovdenak@hotmail.com)Tlf: 95 80 32 21