**MODUM FRIIDRETTSKLUBB november og desember 2014**

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

Treningene er for aldersgruppen 11 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 19.30 – 20.00 Ballspill i gymsalen på Modum Bad

20.00- 20.30 Styrketrening i gymsalen

Tirsdag 11/11 M: 10-15 x 1 min, p: 30 sek  
 L: 6-8 x 4 min, p: 1 min  
 Inne: innebandy og felles drilløvelser og styrke

Tirsdag 18/11 M: 2-3 x (3-2-1) min, p: 1 min  
 L: 10 min – 4 x 5 min – 4 x 1 min, p: 1 min  
 Inne: basket og felles styrke  
Tirsdag 25/11 M: 6-9 x 2 min, p: 45 sek  
 L: 2-3 x 10 min, p: 1 min + 3-2-1min, p: 1 min  
 Inne: innebandy og sirkeltrening  
Tirsdag 2/12 M: Testløp 3km (Furumo- Modum Bad)  
 L: Testløp 6 km (Modum Bad – Furumo t/r)  
 Inne: basket og felles styrke  
Tirsdag 9/12 M: 12-18 x 1 min, p: 30 sek  
 L: 7-10 x 4 min, p: 1 min  
 Inne: fotball og sirkeltrening  
Tirsdag 16/12 M: 5x 2 min + 5-10 x 1 min, p: 1min/45 sek  
 L: 7-6-5-4-3-2-1-2-3 p: 1-2 min  
 Inne: innebandy og julegym ☺

**1.fellestrening etter nyttår er tirsdag 6/1-2015**

Er det noe du lurer på er det bare å ta kontakt

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