**Treningsplan for Modum FIK frem til Holmenkollstafetten 13. mai**

Oppmøte ved friidrettsbanen på Furumo

Mandag kl 18.30

Torsdag kl 18.30

Mandag 17/4 5-7x5min. 1min pause

Torsdag 20/4 24x45/15 sek. 3 serier av 8stk. 1min 15 sek seriepause

Mandag 24/4 7-9x4min.1min pause

Torsdag 27/4 14x90/30. pause 2min

Søndag 30/4 Furumo terrengløp med KM 11-19år

Mandag 1/5 5-4-3-4-5-4-3-(4-5min) p: 1min

Torsdag 4/5 8x2min 45sek pause pluss 6x400m på banen

Mandag 8/5 6x3min terreng 1min pause pluss 8x300m på banen

Torsdag 11/5 4-14x2min terreng 30 sek pause. Litt lett intervall før Holmenkollstafetten

Lørdag 13/5 Holmenkollstafetten