**Treningsplan frem til Furumomila**

Oppmøte ved friidrettsbanen på Furumo. Merk ny tid pga høstmørket!!

Mandag kl 18

Torsdag kl 18

Mandag 25/9 6-10x1000m. 1-1,5min pause i furumomiltraseen

Torsdag 28/9 10x2min 45 sek pause på brinken pluss 6x45sek bakke

Mandag 2/10 6-4-2min i Furumomila. 2-3serier 1min pause

Torsdag 5/10 6x2min + 6x1min. alt i bakke

Mandag 9/10 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1min 1min pause. I Furumomiltraseen