

Treningsprogram for Hornigjengen høsten 2025

Mandager kl. 18:30 (Starter tidligere for å utnytte lyset) Rolig langtur. Leder finner rute på 1,5–2 timer for A-gr. og 1–1,5 time for B-gr. Den som er satt opp som trener/leder, må ordne erstatter hvis hun ikke kan møte selv.



Onsdager kl. 18: Intervall med trener - A og B løpegruppe, stavgruppe. Den som er satt opp som trener, må ordne erstatter hvis hun ikke kan møte selv.

Gågruppe – rask gange med trener (Solveig Thrane og Hilde Storm Hansen).

Mellomgruppa: Mellom A og B - organiseres fra gang til gang - avhengig av oppmøte

Lørdager kl. 14: De som vil, kan løpe langtur (2 timer) med Jutulkara.

Oppmøtested: Jutulstua, hvis ikke annet sted er varslet innen søndag kl. 20 på Facebook og e-post

Tidspunkt		A-gruppa		B-gruppa		Stavgruppa	
Uke	Dato	Aktivitet	Trener/leder	Aktivitet	Trener/leder	Aktivitet	Trener/leder
34	Man 18.08	Langtur	Solbjørg	Langtur	Inger		
	Ons 20.08	6x2 min, 1 min pause, 6x1 min, 30 sek. pause, 5x30, 30 sek. pause	May	4x2 min. 1,5 min pause, 4x1 m, 1 min pause, 4x30 sek, 30 sek. pause.	Toril W	6x2 min, 1 min pause, 6x1 min, 30 sek. pause, 5x30, 30 sek. pause	Elisabet G
35	Man 25.08	Langtur	Jorunn R	Langtur	Nanna B		
	Ons 27.08	1x4 min, 3x30/15 sek, 1x3 min, 3x30/15 sek, 1x2 min, 3x30/15 sek, 1x1 min, 3x30/15 sek, 1x1 min, 3x30/15 sek, 1x1 min 1,5 m p etter første drag, ellers 1 min	Hege	1x3 min, 3x30/15 sek, 1x2 min, 3x30 sek, 1x1 min, 3x30 sek, 1x1 min, 3x30, 1x1, 3x30. Ca. 1,5 min pause mellom seriene.	Kari H	1x4 min, 3x30/15 sek, 1x3 min, 3x30/15 sek, 1x2 min, 3x30/15 sek, 1x1 min, 3x30/15 sek, 1x1 min, 3x30/15 sek, 1x1 min 1,5 m p etter første drag, ellers 1 min	Berit
36	Man 01.09	Idrettsmerke prøve på Rud/Langtur	Lillian	Idrettsmerke prøve på Rud/Langtur	Gerd		
	Ons 03.09	7x2 m 1 m p, 3x1 m 30 s p løp, 3x30s 15 p, 2 m p mellom serene	Karin N	4,3,2,1 min med 2 min. p. ml.hver. Så 1 min. løp, 30 sek p. og deretter 6x30 sek. løp/30 sek p.	Ragnhild	7x2 m 1 m p, 3x1 m 30 s p løp, 3x30s 15 p, 2 m p mellom serene	Marit
37	Man 08.09	Langtur	Ellen	Langtur	Anniken		
	Ons 10.09	2x3 min. 1 min pause, 3x2 min, 1 min p., 6x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p.	Lill	2x3 min. 1 min pause, 2x2 min, 1 min p., 4x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p.	Kari H	2x3 min. 1 min pause, 3x2 min, 1 min p., 6x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p.	Elisabet G
	Lørd 13.09-14.09	Hornigjengens høsttur		Hornigjengens høsttur		Hornigjengens høsttur	
38	Man 15.09	Langtur	Solbjørg	Langtur	Randi G		
	Ons 17.09	5x1 min. bakkeløp, 30 sek. p., 4 serier med 2 min pause mellom	Karin N	4x1 min. slak bakkeløp, 30 sek. p., 3 serier med 2 min pause mellom	Toril W	5x1 min. bakkeløp, 30 sek. p., 4 serier med 2 min pause mellom	Berit
39	Man 22.09	Langtur	Jorunn R	Langtur	Nanna Bente		
	Ons 24.09	3x3 min, 7x1 m, 3x30 s, 1,5 m.p	Hege	1x3 min, 5x60/30, 5x60/30, 1,5 m.p	Anne Liang	3x3 min, 7x1 m, 3x30 s, 1,5 m.p	Marit
40		Høstferie		Høstferie		Høstferie	
41	Man 06.10	Langtur	Gerd	Langtur	Inger		
	Ons 08.10	5,4,3,2 min med 2 min p. ml de to første, og deretter 1 min p. Så 1 min løp, 30 sek p. og deretter 6x30 sek løp/30 sek pause.	Karin N	4,3,2,1 min med 1 min. p. ml.hver. Så 1 min. løp, 30 sek p. og deretter 6x30 sek. løp/30 sek p.	Kari H	5,4,3,2 min med 2 min p. ml de to første, og deretter 1 min p. Så 1 min løp, 30 sek p. og deretter 6x30 sek løp/30 sek pause.	Elisabet G
	Lør 11.10	Langtur med Kara		Langtur med Kara			
42	Man 13.10	Langtur	Ellen	Langtur	Jorun S		
	Ons 15.10	4x3 min. 1 min pause, 3x2 min, 1 min p., 2x1 min, 30 sek. p.	Lill	3x3 min. 1 min pause, 2x2 min, 1 min p., 4x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p.	Toril W	4x3 min. 1 min pause, 3x2 min, 1 min p., 2x1 min, 30 sek. p.	Berit

Tidspunkt		A-gruppa		B-gruppa		Stavgruppa	
Uke	Dato	Aktivitet	Trener/leder	Aktivitet	Trener/leder	Aktivitet	Trener/leder
43	Man 20.10	Langtur	Elisabeth BR	Langtur	Inger		
	Ons 22.10	1x4 min, 3x30/15 sek, 1x3 min, 3x30 sek, 1x2 min, 3x30 sek, 1x1 min, 3x30, 1x1, 3x30, 1x1, 3x30 Ca. 1,5 min pause mellom seriene.	Karin N	2x3 min, 1 min pause, 2x2 min, 30 sek. pause, 3x1, 30 sek. pause	Kari H	1x4 min, 3x30/15 sek, 1x3 min, 3x30 sek, 1x2 min, 3x30 sek, 1x1 min, 3x30, 1x1, 3x30, 1x1, 3x30 Ca. 1,5 min pause mellom seriene.	Marit
44	Man 27.10	Langtur	Solbjørg	Langtur	Toril W		
	Ons 29.10	1,2,3,4,4,3,2,1 min, ca. halvp. av dragene pause.	Hege	1,2,3,3,2,1,1 min, ca. halvp. av dragene pause.	Anne Liang	1,2,3,4,4,3,2,1 min, ca. halvp. av dragene pause.	Elisabet G
		Kveldsmat etter trening		Kveldsmat etter trening		Kveldsmat etter trening	
45	Man 03.11	Langtur	Jorunn R	Langtur	Ragnhild		
	Ons 05.11	6x2 min, 1 min pause, 6x45 sek, 15 sek. p ml. dragene, 1 min p. etter serien, 6x30 sek, 15 sek pause.	Karin N	4x2 min, 1,5 min pause, 4x1 m, 1 min pause, 4x30 sek, 30 sek. pause.	Toril W	6x2 min, 1 min pause, 6x45 sek, 15 sek. p ml. dragene, 1 min p. etter serien, 6x30 sek, 15 sek pause.	Berit
46	Man 10.11	Langtur	Gerd	Langtur	Nanna Bente		
	Ons 12.11	1x4 min, 3x30/15 sek, 1x3 min, 3x30 sek, 1x2 min, 3x30 sek, 1x1 min, 3x30, 1x1, 3x30. Ca. 1,5 min pause mellom seriene.	Lill	1x3m, 3x30, 30 sek. P. 1x2m, 3x30, 1x1m, 3x30. Ca 1,5 m p. mL hver serie	Anne Liang	1x4 min, 3x30/15 sek, 1x3 min, 3x30 sek, 1x2 min, 3x30 sek, 1x1 min, 3x30, 1x1, 3x30. Ca. 1,5 min pause mellom seriene.	Marit
47	Man 17.11	Langtur	Elisabeth BR	Langtur	Jorun S		
	Ons 19.11	5,4,3,2 min med 1 min. p. mL.hver. Så 1 min. løp,30 sek p. og deretter 6x30 sek. løp/30 sek p.	Karin N	3,2,1,1 1 min med 1 min. p. mL.hver. Så 1 min. løp,30 sek p. og deretter 6x30 sek. løp/30 sek p.	Kari	5,4,3,2 min med 1 min. p. mL.hver. Så 1 min. løp,30 sek p. og deretter 6x30 sek. løp/30 sek p.	Elisabet G
48	Man 24.11	Langtur	Solbjørg	Langtur	Randi G		
	Ons 26.11	5x1 min. bakkeløp, 30 sek. p., 4 serier med 2 min pause mellom	Hege	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 3 serier med 2 min pause mellom seriene	Toril W	5x1 min. bakkeløp, 30 sek. p., 4 serier med 2 min pause mellom	Berit
	Lør 29.11	Julebord		Julebord		Julebord	
49	Man 01.12	Langtur	Jorunn R	Langtur	Anniken		
	Ons 03.12	1,2,3,4,4,3,2,1 min, ca. halvp. av dragene pause.	Karin N	1,2,3,3,2,1,1 min, ca. halvp. av dragene pause.	Anne Liang	1,2,3,4,4,3,2,1 min, ca. halvp. av dragene pause.	Marit
50	Man 08.12	Langtur	Gerd	Langtur	Jorun S		
	Ons 10.12	2x3 min. 1 min p., 3x2 min, 1 min p., 6x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p	Lill	4x 2 min, 1 min p. 4x1min, 30 sek. p., 4x30 sek. 30 sek p.	Kari H	2x3 min. 1 min p., 3x2 min, 1 min p., 6x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p	Elisabet G
51	Man 15.12	Langtur	Ellen	Langtur	Nanna Bente		
	Ons 17.12	7 x 2 min, 30 sek pause+ 30 sek løp+30 sek pause mellom hver 2 minutter, 3x 30 sek løp, 15 sek mellom seriene	Hege	4 x 2 min, 30 sek pause+ 30 sek løp+30 sek pause mellom hver 2 min 1. min pause, 3x 30 sek løp, 30 sek pause mellom	Toril W	7 x 2 min, 30 sek pause+ 30 sek løp+30 sek pause mellom hver 2 minutter, 3x 30 sek løp, 15 sek mellom seriene	Berit

Styret

Gerd Løve Vedvik, Leder
 Bjørg Stokkedal
 Eva Stene

958 13700
 958 30415
 400 39678

Lillian Skoglund
 Karin Lindell Vasaasen

930 44260
 922 10733

Nanna Bente Langdal
 Anne Grete Meinicke

900 22228
 958 51303