

Treningsprogram for Hornigjengen høsten 2023

Mandager kl. 18:30: Rolig langtur. Leder finner rute på 1,5–2 timer for A-gr. og 1–1,5 time for B-gr.

Onsdager kl. 18:00: Intervall med trener – A/B løpegruppe, stavgruppe. Gågruppe – rask gange

Lørdager kl. 14:00: De som vil, kan løpe langtur (2 timer) med Jutulkara



De som er satt opp som trener/leder, ordner bytte selv dersom de ikke kan stille.

Oppmøtested: Jutulstua. Annet oppmøtested varsles senest søndag kl. 19 via Facebook og e-post.

Tidspunkt		A-gruppa		B-gruppa		Stavgruppa	
Uke	Dato	Aktivitet	Trener/leder	Aktivitet	Trener/leder	Aktivitet	Trener
33	Ons 16.08.	2x3 min. 1 min p., 3x2 min, 1 min p., 4x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek pause.	May	4x 2 min, 1 min p. 4x1min, 30 sek. p., 4x30 sek. 30 sek pause.	Inger	60/30 3 serier på 8	Marit
34	Man 21.08.	Langtur	Lill	Langtur	Randi G		
	Ons 23.08.	1x4 min, 3x30/15 sek. 1x3 min, 3x30 sek, 1x2 m, 3x30, 1 x1 m, 3x30. Ca. 1,5 min p. mellom seriene	Toril G	1x3 min, 3x30 sek, 30 sek. p. 1x2 min, 3x30, 1x1 m, 3x30. Ca 1,5 m p. ml. seriene	Toril W	1,2,3,4,4,3,2,1	Berit
	26.-27.08	Høsttur - se egen invitasjon		Høsttur - se egen invitasjon		Høsttur - se egen invitasjon	
35	Man 28.08.	Langtur kl. 18.30 Idrettsmerkeprøve på idrettsbanen 18.00 🏆	Helen	Langtur kl. 18.30 Idrettsmerkeprøve på idrettsbanen 18.00 🏆	Kari H	Idrettsmerkeprøve på idr.banen 18.00 🏆	
	Ons 30.08.	2x3 min, 6x60/30, 6x60/30, 1,5 m.p.	Hege	1x3 min, 5x60/30, 5x60/30; 2m p.	Anniken	45/15 3 serier, 8 repetisjoner	Elisabet
36	Man 04.09.	Langtur kl. 18.30	Solbjørg	Langtur kl. 18.30	Anne Liang		
	Ons 06.09.	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 4 serier med 2 min pause mellom. Ev. Hornigjeng-mesterskap , Lommedalen, se egen info.	May	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 3 serier med 2 min pause mellom. Ev. Hornigjeng-mesterskap , Lommedalen, se egen info.	Inger	2,3,4,4,3,2 Ev. Hornigjeng-mesterskap , Lommedalen, se egen info.	Marit
37	Man 11.09.	Langtur	Karin	Langtur	Nanna B		
	Ons 13.09.	1x4, 1x3, 3x2, 4x1, 4x30 sek. Ca. halvp. av draget p.	Toril G	1x3; 3x2, 4x1, 4x30 sek. Litt mer enn halvp. av draget p.	Toril W	40/20 2 serier på 10	Berit
38	Man 18.09.	Langtur	Lillian	Langtur	Ragnhild		
	Ons 20.09.	4x2 min, 1 min pause, 6x1 min, 30 sek. pause, 6x30, 30 sek. pause.	Hege	2x2 min. 1,5 min pause, 6x1 m, 1 min pause, 6x30 sek, 30 sek. pause.	Anniken	4x4 min	Elisabet
39	Man 25.09.	Langtur	Gerd Torill	Langtur	Gry		
	Ons 27.09.	2x3 min. 1 min p., 3x2 min, 1 min p., 4x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p	May	4x2, 4x1, 4x30 sek.	Inger	60/30 3 serier på 8	Marit DH
40	Man 03.10.	Høstferie		Høstferie		Høstferie	
	Ons 05.10.	Høstferie		Høstferie		Høstferie	
41	Man 09.10.	Langtur	Elisabeth	Langtur	Randi		
	Ons 11.10.	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.	Toril G	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.	Toril W	4,3,2,1 min m.1 min. p. ml.hver. Så 1 min gange, 30 sek p, så 6x30 sek g./30 s p	Berit
	Lør 14.10.	Tur med Jutulkara		Tur med Jutulkara		Tur med Jutulkara	

Tidspunkt		A-gruppa		B-gruppa		Stavgruppa	
Uke	Dato	Aktivitet	Trener/ leder	Aktivitet	Trener/ leder	Aktivitet	Trener
42	Man 16.10.	Langtur	Gerd	Langtur	Kari H		
	Ons 18.10.	1x4 min, 3x30 sek. 15 sek. p. ml. hver, 3min, 3x30, 2m, 3x30, 1m, 3x30. Ca 1,5 min p ml hver serie.	Hege	1x3m, 3x30, 30 sek. P. 1x2m, 3x30, 1x1m, 3x30. Ca 1,5 m p. ml. hver serie	Anniken	45/15 3 serier, 8 repetisjoner	Elisabet
43	Man 23.10.	Langtur	Ellen	Langtur	Anne Liang		
	Ons 25.10.	2x3 min, 6x60/30, 6x60/30, 1,5 m.p.	May	1x3 min, 5x60/30, 5x60/30; 2m p.	Inger	1,2,3,4,4,3,2,1	Marit
44	Man 30.10.	Langtur	Jorunn R	Langtur	Nanna B		
	Ons 01.11.	8x45 sek, 15 sek. Pause; gjentas 3 gr. 2 min. pause Kveldsmat etter treningen	Toril G	5x45 sek, 15 sek. Pause; gjentas 3 gr. 2–3 min. pause Kveldsmat etter treningen	Toril W	Stavtrening: 5 drag a 4 min Kveldsmat etter treningen	Berit
45	Man 06.11.	Langtur	Annema	Langtur	Ragnhild		
	Ons 08.11.	1x4, 1x3, 3x2, 4x1, 4x30 sek. Ca halv. av draget p.	Hege	1x3; 3x2, 4x1, 4x30 sek. Litt mer enn halv. av draget p.	Anniken	2,3,4,4,3,2	Elisabet
46	Man 13.11.	Langtur	Hanne B	Langtur	Gry		
	Ons 15.11.	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 4 serier med 2 min pause mellom.	May	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 3 serier med 2 min pause mellom.	Inger	60/30 3 serier på 6	Marit
47	Man 20.11.	Langtur	Lill	Langtur	Randi G		
	Ons 22.11.	4x2 min, 1 min pause, 6x1 min, 30 sek. pause, 6x30, 30 sek. pause.	Toril G	2x2 min. 1,5 min pause, 6x1 m, 1 min pause, 6x30 sek, 30 sek. pause.	Toril W	4x4 min	Berit
48	Man 27.11.	Langtur	Helen	Langtur	Anne Liang		
	Ons 29.11.	2x3 min. 1 min p., 3x2 min, 1 min p., 4x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p.	Hege	4x 2 min, 1 min p. 4x1min, 30 sek. p., 4x30 sek. 30 sek p.	Anniken	Stavtrening: 5 drag a 4 min	Elisabet
49	Man 04.12.	Langtur	Solbjørg	Langtur	Kari H		
	Ons 06.12.	1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4, 3, 2.5, 2, 1.5, 1 min. Ca halv. av draget pause.	May	1, 1.5, 2, 3, 2,1.5, 1 Litt over halv av draget pause.	Inger	10x2 min	Marit
	Lør 09.12.	Julebord 🎄 Se egen invitasjon		Julebord 🎄 Se egen invitasjon		Julebord 🎄 Se egen invitasjon	
50	Man 11.12.	Langtur	Karin	Langtur	Ragnhild		
	Ons 13.12.	1x4 min, 3x30/15 sek. 1x3 min, 3x30 sek, 1x2 m, 3x30, 1 x1 m, 3x30. Ca. 1,5 min p. mellom seriene	Toril G	1x3 min, 3x30 sek, 30 sek. p. 1x2 min, 3x30, 1x1 m, 3x30. Ca 1,5 m p. ml. seriene	Toril W	5 drag a 4 min	Berit
51	Man 18.12	Intervall – trenerens valg	Hege	Intervall – trenerens valg	Anniken		
		God jul! 🎅		God jul! 🎅		God jul! 🎅	

Styret:

Karin Nord, leder....913 99 930
Hege Breen.....988 40 031

Karin Lindell Vasaasen.....922 10 733
Bjørge Stokkedal.....958 30 415

Nanna Bente Langdal.....900 22 228
Solbjørg Sørensen.....995 20 665