

Treningsprogram for Hornigjengen våren 2023

Mandager kl. 19: Rolig langtur. Leder finner rute på 1,5–2 timer for A-gr. og 1–1,5 time for B-gr.

Onsdager kl. 18: Intervall med trener - A og B løpegruppe, stavgruppe. Gågruppe – rask gange med trener (Solveig Thrane og Hilde Storm Hansen).

Lørdager kl. 14: 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

Alternativt oppmøtested mandager må varsles 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
12	Man 20.03.	Langtur Høvikodden	Annema	Langtur Høvikodden	Randi G		
	Ons 22.03.	2x3 min. 1 min p. 3x2 min, 1 min p., 4x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p. Årsmøte i Jutul kl.19.00	May	2x3 min. 1,5 min pause, 2x2 min, 1 min pause, 3x1 min, 30 sek. pause. Årsmøte i Jutul kl.19.00	Toril W	4x1 min, 30 sek. p. 4 serier med 2 min pause ml. Årsmøte i Jutul kl.19.00	Marit
13	Man 27.03.	Langtur	Lill		AnneLiang		
	Ons 29.03.	2x3 min, 6x60/30, 5x60/30. 1,5 min. pause ml. seriene	Hege	1x3 min, 5x60/30, 5x60/30. 2 min. p. mellom seriene.	Inger	1,2,3,4,4,3,2,1	Berit
14	Man 03.04. 🐣	Påskeuka – ingen trening		Ingen trening			
	Ons 05.04. 🐣	Påskeuka – ingen trening		Ingen trening		Ingen trening	
15	Man 10.04. 🐣	2. påskedag – ingen trening		Ingen trening			
	Ons 12.04.	8x45 sek, 15 sek. pause; gjentas 3 gr. 2 min. pause	Toril	5x45 sek, 15 sek. Pause; gjentas 3 gr. 2–3 min. pause	Anniken	3 x 2 min, 30 sek p. 3 serier, 2 m.p.	Elisabet
16	Man 17.04.	Langtur Brønnøya	Gerd T	Langtur Brønnøya	Kari H		
	Ons 19.04.	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 4 serier med 1,5 min pause mellom	May	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 3 serier med 2 min pause mellom	Toril W	60/30 3 serier á 7 rep	Marit
17	Man 24.04.	Langtur	Gerd	Langtur	Nanna B	Langtur	
	Ons 26.04.	4,3,2,1. Halvp. av draget er pause, 3 min pause mellom hver serie, 2 serier	Hege	3,2,1,1, halvp. av draget er pause. 3 min. p. ml. hver serie, 2 serier.	Inger	4x1 min, 30 sek. p. 5 serier med 2 min pause ml. hver serie	Berit
18	Man 01.05.	1.mai – ingen trening		Ingen trening			
	Ons 03.05.	1x4 min, 3x30/15 sek. 1x3 min, 3x30 sek, 1x2 m, 3x30, 1 x1 m, 3x30. Ca. 1,5 min pause mellom seriene	Toril	1x3 min, 3x30 sek, 30 sek. p. 1x2 min, 3x30, 1x1 m, 3x30. Ca. 1,5 m pause mellom seriene	Anniken	1,2,3,4,4,3,2,1	Elisabet
19	Man 08.05.	Langtur	Karin	Langtur	Ragnhild		
	Ons 10.05.	1x4 min, 4x2 min, 1 min pause, 4x1 min, 4x30 sek., 30 sek pause.	May	4x2 min, 1 min pause, 4x1 min, 4x30 sek. 30 sek. Pause.	Toril W	3x2 min., 30 sek. pause. Totalt 3 serier med 2 min pause.	Marit

Tidspunkt		A-gruppa		B-gruppa		Stavgruppa	
Uke	Dato	Aktivitet	Trener/ leder	Aktivitet	Trener/ leder	Aktivitet	Trener
20	Man 15.05.	Langtur	Jorunn R	Langtur	AnneLiang		
	Ons 17.05	17. mai – ingen trening		Ingen trening		Ingen trening	
21	Man 22.05.	Idrettsmerke-prøve kl. 18.00. Idrettsbanen vis a vis Skui skole Langtur 18.30	Solbjørg	Idrettsmerke-prøve kl. 18. Idrettsbanen vis a vis Skui skole Langtur kl. 18.30	Reidun	Idrettsmerke-prøve kl. 18.00. Idrettsbanen vis a vis Skui skole	
	Ons 24.05.	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.	Inger	5x4min	Berit
22	Man 29.05	2. pinsedag – ingen trening		Ingen trening			
	Ons 31.05.	1x4 min, 3x30/15 sek. 1x3 min, 3x30 sek, 1x2 m, 3x30, 1 x1 m, 3x30. Ca. 1,5 min pause mellom seriene	Toril	1x3 min, 3x30 sek, 30 sek. p. 1x2 min, 3x30, 1x1 m, 3x30. Ca. 1,5 m pause mellom seriene	Anniken	60/30 3 serier á 7 rep	Elisabet
23	Man 05.06.	Langtur	Gerd-Torill	Langtur	Reidun		
	Ons 07.06.	2x3 min, 6x60/30, 5x60/30. 1,5 min. pause ml. seriene	May	1x3 min, 5x60/30, 5x60/30. 2 min. p. mellom seriene.	Toril W	1,2,3,4,4,3,2,1	Marit
24	Man 12.06	Langtur	Elisabeth BR	Langtur	Randi G		
	Ons 14.06.	3,2,1. Halvp. av draget er pause, 2 min pause ml. hver serie, 3 serier.	Hege	2 min,1,5 min,1 min, halvp. av drag er p., 2 min. p. ml. hver serie, 3 serier.	Inger	4x1 min, 30 sek. p. 4 serier med 2 min pause ml.	Berit
	Tors 15.06.	Sommerfest 📍 Se egen invitasjon		Sommerfest 📍 Se egen invitasjon		Sommerfest 📍 Se egen invitasjon	
25	Man 19.06.	Obs endring: Intervalltrening i dag pga. Svartvann onsdag: 1x4 min, 4x2 min, 1 min pause, 4x1 min, 4x30 sek., 30 sek pause.	Toril	Obs endring: Intervalltrening i dag pga. Svartvann onsdag: 4x2 min, 1 min pause, 4x1 min, 4x30 sek. 30 sek. pause	Anniken		Marit
	Ons 21.06.	Svartvannstur Alle møtes på Svartvann kl. 19.	Lillian	Svartvannstur Alle møtes på Svartvann kl. 19.	Ragnhild	Svartvannstur Alle møtes på Svartvann kl. 19.	

Styret:

Karin Nord, leder.....913 99 930
Björg Stokkedal.....958 30 415

Hege Breen.....988 40 031
Karin Lindell Vasaasen.....922 10 733.

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