

Treningsprogram for Hornigjengen vinteren 2023

Mandager kl. 19: Felles skiteknikk med trener, oppmøte på Jordbru.

Onsdager kl. 18: Løp/stavgang intervall med trener, oppmøtested Jutulstua på Skui.

Gågruppe møtes på Jutulstua onsdager kl. 18 for rask gange.



Alternativ: De som vil løpe mandager i stedet for å gå på ski, må avtale selv. Si gjerne fra på Facebook/e-post, slik at andre kan bli med.

Ved snømangel blir det løp intervall fra Skui, 5x4 minutter. Trener gir beskjed på Facebook og e-post senest søndag kl. 19 dersom det **ikke** blir skitrening.

Tidspunkt		A-gruppa		B-gruppa		Stavgruppa	
Uke	Dato	Aktivitet	Trener	Aktivitet	Trener	Aktivitet	Trener
52	Søn. 26.12.	Avfetningsrenn på Jordbru kl. 12, på ski hvis snø, på beina med staver hvis snøfritt.					
1	Man 02.01.	Felles skiteknikk: Skigang uten staver, intervaller 4x5 min					Eva
	Ons 04.01.	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.	Toril W	45/15 3 serier på 8	Berit
2	Man 09.01.	Felles skiteknikk: Diagonalgang, intervaller 4x5 minutter					Nanna B
	Ons 11.01.	1x4 min, 3x30/15 sek, 1x3 min, 3x30 sek, 1x2 min, 3x30 sek, 1x1 min, 3x30, 1x1, 3x30. Ca 1,5 min p. ml. seriene.	Toril G	1x3 min, 3x30/30 sek. pause, 1x2 min, 3x30 sek, 1x1 min, 3x30, 1x1 min, 3x30 sek, Ca 1,5 min p. ml. seriene.	Jorunn	1,2,3,4,4, 3,2,1	Marit
3	Man 16.01.	Felles skiteknikk: Motbakketeknikk, intervaller 4x5 min					Jorunn R
	Ons 18.01.	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 8	Unni
4	Man 23.01.	Felles skiteknikk: Dobbelttak, intervaller 4x5 minutter					Eva
	Ons 25.01.	4,3,2,1. Halvp. av draget er pause, 3 min p. ml. hver serie, 2 serier.	Hege	3,2,1,1, halvp. av draget er pause. 3 min. p. ml. hver serie, 2 serier.	Toril W	5x4 minutter	Berit
Årsmøte i Hornigjengen etter trening (ca. kl. 19.30)							
5	Man 30.01.	Ski: Teknikkrepetisjon etter ønske, intervaller 4x5 minutter					Nanna B
	Ons 01.02.	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.	Jorunn	45/15 8 repetisj., 3 serier	Marit
6	Man 06.02.	Kurs: Skiteknikk med Stina og Julie Meinicke – for alle grupper NB: kl. 19.15					
	Ons 08.02.	2x3 min. 1 min pause, 3x2 min, 1 min p., 4x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p.	May	2x3 min. 1,5 min pause, 2x2 min, 1 min pause, 3x1 min, 30 sek. pause.	Inger	10x2 min	Unni
7	Man 13.02.	Kurs: Skiteknikk med Stina og Julie Meinicke – for alle grupper NB: kl. 19.15					
	Ons 15.02.	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 pause.	Hege	4x2 min, 1 min pause, 4x1 min, 30 sek pause, 4x30 sek, 30 sek pause.	Toril W	40/20 2 serier på 10	Berit
8	Man 20.02.	Vinterferie – ikke trening					
	Ons 22.02.	Vinterferie – ikke trening					

Tidspunkt		A-gruppa		B-gruppa		Stavgruppa	
Uke	Dato	Aktivitet	Trener	Aktivitet	Trener	Aktivitet	Trener
9	Man 27.02.	Ski: Teknikkrepetisjon etter ønske, intervaller 4x5 minutter					Jorunn R
	Ons 01.03.	2x3 min. 1 min pause, 3x2 min, 1 min p., 4x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p.	Toril G	2x3 min. 1,5 min pause, 2x2 min, 1 min pause, 3 x 1 min, 30 sek. pause.	Jorunn	60/30 3 serier på 8	Marit
10	Man 06.03.	Ski: Intervaller 4x5 minutter					Nanna B
	Ons 08.03.	1x4 min, 3x30/15 sek, 1x3 min, 3x30 sek, 1x2 min, 3x30 sek, 1x1 min, 3x30. Ca 1,5 min p. ml. seriene.	May	1x3 min, 3x30 sek, 30 sek. Pause, 1x2 min, 3x30 sek, 1x1 min, 3x30. Ca 1,5 min p. ml. seriene.	Inger	1x4 min, 3x30/15 sek, 1x3 min, 3x30 sek, 1x2 min, 3x30 sek, 1x1 min, 3x30. Ca 1,5 min p. ml. seriene.	
		Kveldsmat etter trening (ca. kl.19.30)					
11	Man 13.03.	Ski: Intervaller 4x5 minutter					Eva
	Ons 15.03.	2x3 min. 1 min pause, 3x2 min, 1 min p., 4x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek pause.	Hege	2x3 min. 1,5 min pause, 2x2 min, 1 min pause, 3 x 1 min, 30 sek. pause.	Toril W	1,2,3,4,4, 3,2,1	Unni
		Slutt på vinterprogrammet – nytt løpeprogram starter 20. mars.					

Styret:

Karin Nord, leder....91399930

Hege Breen.....98840031

Astrid Kjelby Nordhus.....95862050

Björg Stokkedal.....95830415

Nanna Bente Langdal.....90022228

Solbjörg Sørensen.....99520665