

Treningsprogram for Hornigjengen høsten 2021



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 og 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.

Viktig: Gjeldende smittevernregler skal følges på alle treninger og arrangementer.

Tidspunkt		A-gruppa		B-gruppa		Stavgruppa	
Uke	Dato	Aktivitet	Trener/leder	Aktivitet	Trener/leder	Aktivitet	Trener
33	Ons 18.08.	2x3 min. 1 min p., 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	60/30 3 serier på 8	Marit DH
34	Man 23.08.	Langtur	Jorunn R	Langtur	Anniken		
	Ons 25.08.	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 4 serier med 2 min pause mellom.	Toril G	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 3 serier med 2 min pause mellom.	Toril W	1,2,3,4,4,3,2,1	Berit
35	Man 30.08.	Langtur	Helen	Langtur	Kari H		
	Ons 01.09.	3x2 min., 30 sek. pause. 3 serier, 2 min. p.ml hver serie	Hege	3x1,5 min, 30 sek. pause. 3 serier, 2–3 min. pause ml hver.	Reidun	45/15 3 serier, 8 repetisjoner	Marit DH
36	Man 06.09.	Langtur kl. 18.30 Idrettsmerkeprøve på idr.banen 18.00	Inger Lise	Langtur kl. 18.30 Idrettsmerkeprøve på idr.banen 18.00	Anne Liang	Idrettsmerke- prøve kl. 18.00 på idrettsbanen	
	Ons 08.09.	8x45 sek, 15 sek. Pause; gjentas 3 gr. 2 min. pause	May	5x45 sek, 15 sek. Pause; gjentas 3 gr. 2–3 min. pause	Inger	2,3,4,4,3,2	Berit
	Lør 11.09.	Fottur i Nordmarka – se egen invitasjon		Fottur i Nordmarka – se egen invitasjon		Fottur i Nordmarka – se egen invitasjon	
37	Man 13.09.	Langtur	Karin	Langtur	JorunnS		
	Ons 15.09.	4,3,2,1. Halvp. av draget er pause, 3 min p. ml. hver serie, 2 serier.	Toril G	3,2,1,1, halvp. av draget er pause. 3 min. p. ml. hver serie, 2 serier.	Toril W	40/20 2 serier på 10	Marit DH
38	Man 20.09.	Langtur	Lillian	Langtur	Helen		
	Ons 22.09.	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.		4x4 min	Berit
39	Man 27.09.	Langtur	Ellen	Langtur	Randi G		
	Ons 29.09.	2x3 min. 1 min p., 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.	Reidun	60/30 3 serier på 8	Marit DH
40	Man 04.10.	Høstferie		Høstferie		Høstferie	
	Ons 06.10.	Høstferie.		Høstferie		Høstferie	
	Lør 09.10.	Tur med Jutulkara		Tur med Jutulkara		Tur m/Jutulkara	
41	Man 11.10.	Langtur	Elisabeth	Langtur	Anniken		
	Ons 13.10.	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	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.	Inger	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

Tidspunkt		A-gruppa		B-gruppa		Stavgruppa	
Uke	Dato	Aktivitet	Trener/leder	Aktivitet	Trener/leder	Aktivitet	Trener
42	Man 18.10.	Langtur	Gerd	Langtur	Jorunn S		
	Ons 20.10.	60/30, 6+6+5, 2 min. pause	Hege	60/30, 5+5+3, 2–3 min. pause	Toril W	45/15 3 serier, 8 repetisjoner	Marit DH
43	Man 25.10.	Langtur	Lillian	Langtur	Anniken		
	Ons 27.10.	2x3 min. 1 min pause, 3x2 min, 1 min p., 4x min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p.	May	2x3 min. 1,5 min pause, 2x2 min, 1 min pause, 3 x 1 min, 30 sek. pause.	Inger	1,2,3,4,4,3,2,1	Berit
44	Man 01.11.	Langtur	Inger Lise	Langtur	Anne Liang		
	Ons 03.11.	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	Reidun	40/20 2 serier på 10 Kveldsmat etter treningen	Marit DH
45	Man 08.11.	Langtur	Jorunn R	Langtur	Randi G		
	Ons 10.11.	3x2 min, 30 sek. pause. Totalt 3 serier med 2 min. pause mellom hver serie	Hege	3x1.5 min, 30 sek. pause. Totalt 3 serier med 2–3 min. pause mellom hver serie	Toril W	2,3,4,4,3,2	Berit
46	Man 15.11.	Langtur	Solbjørg	Langtur	Kari H		
	Ons 17.11.	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 4 serier med 2 min pause mellom.	Toril G	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 3 serier med 2 min pause mellom.	Inger	60/30 3 serier på 6	Marit DH
47	Man 22.11.	Langtur	Ellen	Langtur	Anniken		
	Ons 24.11.	4x2 min, 1 min pause, 6x1 min, 30 sek. pause, 6x30, 30 sek. pause.	May	2x2 min. 1,5 min pause, 6x1 m, 1 min pause, 6x30 sek, 30 sek. pause.	Reidun	4x4 min	Berit
	Lør 27.11.	Julebord – se egen invitasjon		Julebord – se egen invitasjon		Julebord – se egen invitasjon	
48	Man 29.11.	Langtur	Elisabeth	Langtur	Anne Liang		
	Ons 01.12.	Staver 5 drag	Toril G	Staver 4 drag	Toril W	45/15 3 serier på 8	Marit DH
49	Man 06.12.	Langtur	Gry	Langtur	Gerd		
	Ons 08.12.	4,3,2,1, halvparten av draget er pause, 3 min pause mellom hver serie, 2 serier.	Hege	3,2,1,1, halvparten av draget er pause. 3 min. pause mellom hver serie, 2 serier-	Inger	10 x2 min	Berit
50	Man 13.12.	Langtur	Karin	Langtur	Randi G		
	Ons 15.12.	8x45 sek, 15 sek. pause; gjentas 3 gr. 2 min. pause	May	5x45 sek, 15 sek. pause; gjentas 3 gr. 2–3 min. pause	Reidun	1,2,3,4,4,3,2,1	Marit DH

Styret:

Karin Nord, leder.....91399930
Hege Breen.....98840031

Astrid Kjelby Nordhus.....95862050
Björg Stokkedal.....95830415

Nanna Bente Langdal.....90022228
Solbjørg Sørensen.....99520665