

Treningsprogram for Hornigjengen vinteren 2026

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

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.

Onsdager kl. 18: Intervall med trener - A og B løpegruppe, stavgruppe og Gågruppa rask gange med Solveig og Hilde

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/leder	Aktivitet	Trener/leder	Aktivitet	Trener/leder
2	Man 05.01	Felles skiteknikk: Diagonalgang					Lill
	Ons 07.01	7 x 2 min, 30 sek pause mellom hver 2 min. 3x30/15 sek, 1 min pause. 2X1 min, 30 sek pause, 3x3015 sek, 1x1 min	May	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 mellom hver 2 min. 3x30/15 sek, 1 min pause. 2X1 min, 30 sek pause, 3x3015 sek, 1x1 min	Elisabet G
3	Man 12.01	Felles skiteknikk: Dobbelttak med fraspark					Jorunn R
	Ons 14.01	1x4 min, 3x30/15 sek, 1x4 min, 3x30/15 sek, 1x3 min, 3x30/15 sek, 1x2 min, 3x30/15 sek, 1x1 min, 3x30/15 sek, 1,5 m p etter første drag, ellers 1 min	Hege	1x3 min, 3x30/15 sek, 1x2 min, 3x30/15 sek, 1x1 min, 3x30/15 sek, 1x2 min, 3x30/15 sek, 1x1 min, 3x30/15 sek, 1,5 m p etter første drag, ellers 1 min	Kari H	1x4 min, 3x30/15 sek, 1x4 min, 3x30/15 sek, 1x3 min, 3x30/15 sek, 1x2 min, 3x30/15 sek, 1x1 min, 3x30/15 sek, 1,5 m p etter første drag, ellers 1 min	Berit
4	Man 19.01	Felles skiteknikk med Sindre Bergan					Sindre
	Ons 21.01	1x5 min, 3x30/15 sek. 1x4 min, 3x30 sek, 1x3 m, 3x30, 1 x2 m, 3x30. Ca. 1,5 min p. mellom seriene	Karin N	1x3m, 3x30, 30 sek. P. 1x2m, 3x30, 1x1m, 3x30. Ca 1,5 m p. ml. hver serie	Toril W	1x5 min, 3x30/15 sek. 1x4 min, 3x30 sek, 1x3 m, 3x30, 1 x2 m, 3x30. Ca. 1,5 min p. mellom seriene	Marit
5	Man 26.01	Felles skiteknikk: Staking					Eva
	Ons 28.01	3x3 min, 6x60/30, 5x60/30, 1,5 m.p	May	3x3 min, 4x60/30, 4x60/30, 1,5 m.p	Toril W	3x3 min, 6x60/30, 5x60/30, 1,5 m.p	Elisabet G
6	Man 02.02	Felles skiteknikk: Motbakketeknikk					Lill
	Ons 04.02	5x1 min. bakkeløp, 30 sek. p., 4 serier med 2 min pause mellom	Lill	4x1 min. slak bakkeløp, 30 sek. p., 3 serier med 2 min pause mellom	Kari H	5x1 min. bakkeløp, 30 sek. p., 4 serier med 2 min pause mellom	Berit
	Ons 04.02	Årsmøte etter trening					
7	Man 09.02	Felles skiteknikk: Diagonalgang					Jorunn R
	Ons 11.02	1x5 min, 3x30 sek. 15 sek. p. ml. hver, 4min, 3x30, 3m, 3x30, 2m, 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	Kari H	1x5 min, 3x30 sek. 15 sek. p. ml. hver, 4min, 3x30, 3m, 3x30, 2m, 3x30. Ca 1,5 min p ml hver serie	Marit
8		Vinterferie		Vinterferie		Vinterferie	
9	Man 23.02	Felles skiteknikk: Dobbelttak med fraspark					Eva
	Ons 25.02	5,4,3,2 min med 1 min. p. ml.hver. Så 2 min. løp,30 sek p. og deretter 6x30 sek. løp/30 sek p.	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.	Toril W	5,4,3,2 min med 1 min. p. ml.hver. Så 2 min. løp,30 sek p. og deretter 6x30 sek. løp/30 sek p.	Elisabet G
	Ons 25.02	Klubbmesterskap på Jordbru		Klubbmesterskap på Jordbru		Klubbmesterskap på Jordbru	
10	Man 02.03	Felles skiteknikk: Staking					Lill
	Ons 04.03	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.	Kari H	4x3 min. 1 min pause, 3x2 min, 1 min p., 2x1 min, 30 sek. p.	Berit
11	Man 09.03	Felles skiteknikk: Motbakketeknikk					Jorunn R
	Ons 11.03	1x5 min, 3x30 sek. 15 sek. p. ml. hver, 4min, 3x30, 3m, 3x30, 2m, 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	Kari H	1x5 min, 3x30 sek. 15 sek. p. ml. hver, 4min, 3x30, 3m, 3x30, 2m, 3x30. Ca 1,5 min p ml hver serie	Marit
	Ons 11.03	Foredrag: Fotens betydning for vår muskel- og skjeletthelse v. Håvard Engel					
12	Man 16.03	Teknikkrepetisjon etter ønske, intervaller 4X5 minutter					Eva
	Ons 18.03	1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1, m halvp.av dragene som pause	Karin N	1,2,3,3,2,1,1 min, ca. halvp. av dragene pause.	Kari H	1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1, m halvp.av dragene som pause	Elisabet G
13	Man 23.03	Teknikkrepetisjon etter ønske, intervaller 4X5 minutter					Jorunn R
	Ons 25.03	5x1 min. bakkeløp, 30 sek. p., 4 serier med 2 min pause mellom	Lill	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

Tidspunkt		A-gruppa		B-gruppa		Stavgruppa	
Uke	Dato	Aktivitet	Trener/leder	Aktivitet	Trener/leder	Aktivitet	Trener/leder
Styret							
Gerd Løve Vedvik, Leder		958 13700		Lillian Skoglund	930 44260	Nanna Bente Langdal	900 22228
Bjørg Stokkedal		958 30415		Karin Lindell Vasaasen	922 10733	Anne Grete Meinicke	958 51303
Eva Stene		400 39678					

Trenere 2025

A-gruppa	mail adresse	B-gruppa	mail adresse
Lill	lillhalv62@gmail.com	Kari H	kari.hesselberg@ovre-eiker.kommune.no
Karin N	karin.nord@pcibiotech.no	Toril W	toril@woxman.no
May	may.ullnaess@gmail.com	Anne Liang	a-liang@online.no
Hege	hegebreen@hotmail.com		

Stavgruppa		mail adresse	Ski trenere		mail adresse
Marit		maritdyrneshansen@gmail.com	Jorunn R		jsr@norconsult.no
Elisabeth		elgrasb@icloud.com	Lill Halvorsen		lillhalv62@gmail.com
Berit		ot-skjer@online.no	Eva Stene		eva.s@megaflis.no

A-Gruppen	B-Gruppen	Stav-Gruppen
7 x 2 min, 30 sek pause mellom hver 2 min. 3x30/15 sek, 1 min pause. 2X1 min, 30 sek pause, 3x30/15 sek, 1x1 min	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	7 x 2 min, 30 sek pause+ 30 sek løp+30 sek pause mellom hver 2 minutter, 3x 30 sek løp, 15 sek pause mellom
1x5 min, 3x30/15 sek. 1x4 min, 3x30 sek, 1x3 m, 3x30, 1 x2 m, 3x30. Ca. 1,5 min p. mellom seriene	1x3 min, 3x30 sek, 30 sek. p. 1x2 min, 3x30, 1x1 m, 3x30. Ca 1,5 m p. ml.seriene	1x5 min, 3x30/15 sek. 1x4 min, 3x30 sek, 1x3 m, 3x30, 1 x2 m, 3x30. Ca. 1,5 min p. mellom seriene
5x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 4 serier med 2 min pause mellom seriene	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 3 serier med 2 min pause mellom seriene	5x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 4 serier med 2 min pause mellom seriene
3x3 min, 6x60/30, 5x60/30, 1,5 m.p	1x3 min, 5x60/30, 5x60/30; 2m p.	3x3 min, 6x60/30, 5x60/30, 1,5 m.p
1x4, 1x3, 3x2, 4x1, 6x30 sek. Ca. halvp. av dragene pause	1x3; 3x2, 4x1, 4x30 sek. Litt mer enn halvp. av dragene pause	1x4, 1x3, 3x2, 4x1, 6x30 sek. Ca. halvp. av dragene pause
2x3 min. 1 min p., 3x2 min, 1 min p., 6x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p	4x 2 min, 1 min p. 4x1min, 30 sek. p., 4x30 sek. 30 sek p.	2x3 min. 1 min p., 3x2 min, 1 min p., 6x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p
5,4,3,2 min med 1 min. p. ml.hver. Så 2 min. løp,30 sek p. og deretter 6x30 sek. løp/30 sek p.	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.	5,4,3,2 min med 1 min. p. ml.hver. Så 2 min. løp,30 sek p. og deretter 6x30 sek. løp/30 sek p.
1x5 min, 3x30 sek. 15 sek. p. ml. hver, 4min, 3x30, 3m, 3x30, 2m, 3x30. Ca 1,5 min p ml hver serie	1x3m, 3x30, 30 sek. P. 1x2m, 3x30, 1x1m, 3x30. Ca 1,5 m p. ml. hver serie	1x5 min, 3x30 sek. 15 sek. p. ml. hver, 4min, 3x30, 3m, 3x30, 2m, 3x30. Ca 1,5 min p ml hver serie
2x3 min, 6x60/30, 6x60/30, 4x60/30, 1,5 m.p	1x3 min, 5x60/30, 5x60/30; 2m p.	2x3 min, 6x60/30, 6x60/30, 4x60/30, 1,5 m.p
1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1, m halvp.av dragene som pause	1, 2, 3, 4, 3, 2, 1, m halvp.av dragene som pause	1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1, m halvp.av dragene som pause
4x4, m 2 min pause m hver, 4x1 min, 30 sek pause	3x3, m 1,5 min pause m hver, 3x1 min, 30 sek pause	4x4, m 2 min pause m hver, 4x1 min, 30 sek pause
6x2 min, 1 min pause, 6x1 min, 30 sek. pause, 4x30, 30 sek. pause	4x2 min, 1 min pause, 5x1 min, 30 sek. pause, 4x30, 30 sek. pause	6x2 min, 1 min pause, 6x1 min, 30 sek. pause, 4x30, 30 sek. pause
1x4 min, 3x30/15 sek, 1x3 min, 3x30/15 sek, 1x2 min, 3x30/15 sek, 1x1 min, 3x30/15 sek, 1x1,5 min, 3x30/15 sek, 1x1 min 1,5 m p etter første drag, ellers 1 min	1x3 min, 3x30/15 sek, 1x2 min, 3x30/15 sek, 1x1 min, 3x30/15 sek, 1x1,5 min, 3x30/15 sek, 1x1 min 1,5 m p etter første drag, ellers 1 min	1x4 min, 3x30/15 sek, 1x3 min, 3x30/15 sek, 1x2 min, 3x30/15 sek, 1x1 min, 3x30/15 sek, 1x1,5 min, 3x30/15 sek, 1x1 min 1,5 m p etter første drag, ellers 1 min
8x2 m 1 m p,3x1 m 30 s p løp, 2x30s 15 p, 2 m p mellom serene	6x2 m 1 m p,3x1 m 30 s p løp, 2x30s 15 p, 2 m p mellom serene	8x2 m 1 m p,3x1 m 30 s p løp, 2x30s 15 p, 2 m p mellom serene
2x3 min. 1 min pause, 3x2 min, 1 min p., 6x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p.	2x3 min. 1 min pause, 2x2 min, 1 min p., 4x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p.	2x3 min. 1 min pause, 3x2 min, 1 min p., 6x1 min, 30 sek. p., 4x30 sek, 30 sek p.
5x1 min. bakkeløp, 30 sek. p., 4 serier med 2 min pause mellom	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p., 3 serier med 2 min pause mellom	5x1 min. bakkeløp, 30 sek. p., 4 serier med 2 min pause mellom
5,4,3,2,1,2 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.	4,3,2,1,2 min med 2 min p. ml de to første, og deretter 1 min p.Så 1 min løp, 30 sek p. og deretter 4x30 sek løp/30 sek pause.	5,4,3,2,1,2 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.