

Treningsprogram for Hornigjengen våren 2026

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

Den som er satt opp som trener/leder, må ordne erstatter hvis hun ikke kan møte selv.

Onsdager kl. 18: Intervall med trener - A og B løpegruppe, stavgruppe.

Den som er satt opp som trener, må ordne erstatter hvis hun ikke kan møte selv.

Gågruppe – rask gange med trener (Solveig Thrane og Hilde Storm Hansen).

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

Oppmøtested: Jutulstua, hvis ikke annet sted er varslet 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/leder
14	Man 30.03	Påske-ingen trening		Påske-ingen trening		Påske-ingen trening	
	Ons 01.04	Påske-ingen trening		Påske-ingen trening		Påske-ingen trening	
15	Man 06.04	Påske-ingen trening		Påske-ingen trening		Påske-ingen trening	
	Ons 08.04	3x3 min, 6x60/30, 5x60/30, 1,5 min. pause	Hege	1x3 min, 5x60/30, 5x60/30; 2m p.	Toril W	3x3 min, 6x60/30, 5x60/30, 1,5 min. pause	Elisabeth
16	Man 13.04	Langtur	Solbjørg	Langtur	Nanna B		
	Ons 15.04	7 x 2 min, 40 sek pause mellom hver 2 min. 3x30/15 sek, 1 min pause. 2X1 min, 30 sek pause, 3x30/15 sek, 1x1 min	Karin N	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	Kari H	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	Berit
17	Man 20.04	Langtur	Jorunn R	Langtur	Randi G		
	Ons 22.04	6x2 min, 1 min pause, 6x1 min, 30 sek. pause, 4x30, 30 sek. pause	Lill	4x2 min, 1 min pause, 3x1 min, 30 sek. pause, 4x30, 30 sek. pause	Ragnhild	6x2 min, 1 min pause, 6x1 min, 30 sek. pause, 4x30, 30 sek. pause	Marit
18	Man 27.04	Langtur	Anne Ma	Langtur	Gerd		
	Ons 29.04	1x4, 1x3, 3x2, 4x1, 6x30 sek. Ca. halv. av dragene pause	May	1x3; 2x2, 5x1, 4x30 sek. Litt mer enn halvparten av dragene pause	Toril W	1x4, 1x3, 3x2, 4x1, 6x30 sek. Ca. halv. av dragene pause	Elisabeth
19	Man 04.05	Langtur	Elisabeth BR	Langtur	Nanna B		
	Ons 06.05	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.	Hege	3,2,1,2,1,1 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.	Kari H	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.	Berit
20	Man 11.05	Idrettsmerke prøve kl 18 Bærums idretts park	Lillian	Idrettsmerke prøve kl 18 Bærums idretts park	Jorunn S	Idrettsmerke prøve kl 18 Bærums idretts park	
	Ons 13.05	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	Karin N	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	Anne Cathrine	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	Marit
21	Man 18.05	Langtur	Solbjørg	Langtur	Randi G		
	Ons 20.05	5x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 4 serier med 2 min pause mellom seriene	Lill	4x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 3 serier med 2 min pause mellom seriene	Toril W	5x1 min. bakkeløp, 30 sek. p. 4 serier med 2 min pause mellom seriene	Elisabeth
22	Man 25.05	2.pinsedag-ingen trening		2.pinsedag-ingen trening		2.pinsedag-ingen trening	
	Ons 27.05	1x5 min, 3x30/15 sek. 1x4 min, 3x30 sek, 1x3 m, 3x30, 1 x2 m, 3x30. Ca. 1,5 min p. mellom seriene	May	1x3 min, 3x30 sek, 30 sek. p. 1x2 min, 3x30, 1x2 m, 3x30. Ca 1,5 m p. ml.seriene	Kari H	1x5 min, 3x30/15 sek. 1x4 min, 3x30 sek, 1x3 m, 3x30, 1 x2 m, 3x30. Ca. 1,5 min p. mellom seriene	Berit
23	Man 01.06	Langtur	Jorunn R	Langtur	Gerd		
	Ons 03.06	2x3 min, 6x60/30, 6x60/30, 4x60/30, 1,5 m.p	Hege	1x3 min, 5x60/30, 5x60/30; 2m p.	Randi G	2x3 min, 6x60/30, 6x60/30, 4x60/30, 1,5 m.p	Marit
24	Man 08.06	Opp Kantebakk -det må løpes/gå på tid hvis det skal godkjennes til Fjøla som klubbmesterskap		Opp Kantebakk -det må løpes/gå på tid hvis det skal godkjennes til Fjøla som klubbmesterskap		Opp Kantebakk -det må løpes/gå på tid hvis det skal godkjennes til Fjøla som klubbmesterskap	
	Ons 10.06	1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1, m halv. av dragene som pause	Karin N	1, 2, 3, 3, 2, 1, 1 min, halv. av dragene som pause	Kari H	1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1, m halv. av dragene som pause	Elisabeth
25	Man 15.06	Hjem fra jub.tur. Egentreing		Hjem fra jub.tur. Egentreing			
	Ons 17.06	Svartvann, alle møter på Svartvann kl 19	Lillian	Svartvann, alle møter på Svartvann kl 19	Toril W	Svartvann, alle møter på Svartvann kl 19	Berit

Styret

Gerd Løve Vedvik, 958 13700
Eva Stene 40 039 678

Lillian Skoglund
Anne Grete Meinicke

930 44260
958 51303

Anne Holmesland

97 684 737

