



**ASKER  
SKIKLUBB**

## Treningsplan Turløpergruppa høsten 2019

**NB.** Den som er trener vil kunne gjøre noe annet enn det som er beskrevet i denne planen. Se forøvrig daglige kunngjøringer på Facebook og følg med på hjemmesiden: [turlop.no](http://turlop.no)  
I november kan det bli tilpasninger avhengig av vær og føre.

**Tirsdagstreninger:** Pulssone 4  
(Sone 1 = lavest. Sone 5 = max)

**Tirsdagstreninger:** Pulssone 3  
(Sone 1 = lavest. Sone 5 = max)

**Søndagstreninger:** Pulssone 2  
(Sone 1 = lavest. Sone 5 = max)

**NB! For oppmøte sjekk Facebook.**

**Oppmøte løping tirsdager/torsdager:**

**Oppmøte løping søndager:**

**Oppmøte rulleski torsdager:**

**Normalt gjelder følgende i høst:**

**Solvang skole kl 1900 (fra 3/9). Nakuhel kl. 19.00 ut august.**

**Som regel NaKuHel, men det kan variere, følg med på FB..**

**Hølmensenteret v/sykelbutikken kl 1900**

AUGUST			
Tirsdag 13/8	Løp Gr. A	Erik S.	Kosetur i Vestmarka. Oppmøte Nakuhel, kl. 19.00
	Løp Gr. B	Inger	Kosetur i Vestmarka. Oppmøte Nakuhel, kl. 19.00
Torsdag 15/8	Løp Gr. A	Einar	Kosetur i Vestmarka. Oppmøte Nakuhel 19.00
	Alle - stavgang	Joan	Tur med staver på 10 – 12 km. Nakuhel kl. 19.00
Tirsdag 20/8	Løp Gr. A	Arne	Tur med fartslek i Vestmarka. Oppmøte Nakuhel
	Løp Gr. B	Joan	Tur med fartslek i Vestmarka. Oppmøte Nakuhel
Torsdag 22/8	Rulleski	Pål	Teknikk/intervaller
	Løp Gr. A	Svein Are	Kort langtur i terreng. Oppmøte Nakuhel kl 19.00
	Alle - stavgang	Joan	Tur med staver på 10 – 12 km. Nakuhel kl. 19.00
Tirsdag 27/8	Løp Gr. A	Erik F.	Tur med fartslek i Vestmarka. Oppmøte Nakuhel
	Løp Gr. B	Pål	Tur med fartslek i Vestmarka. Oppmøte Nakuhel
Torsdag 29/8	Rulleski	Ole Petter	Teknikk/intervaller
	Løp Gr. A	Erik S.	Kort langtur i terreng. Oppmøte Nakuhel kl 19.00
	Alle - stavgang	Joan	Tur med staver på 10 – 12 km. Nakuhel kl. 19.00

SEPTEMBER			
Søndag 1/9	Rolig langtur	Håkon	Oppmøte Nakuhel kl 1100
Tirsdag 3	Løp Gr. A	Aud	15 x 300m Føyka. Oppmøte Solvang
	Løp Gr. B	Steinar	12 x 300m Føyka. Oppmøte Solvang
	Innetrening	Aud	kl 2030 til 2100
Torsdag 5	Rulleski – Alle	Knut	Teknikk/intervaller
	Løp Gr. A	Einar	Kort langtur / 10 – 15 km
Søndag 8	Rolig tur	Jørn	Oppmøte Nakuhel kl 1100
Tirsdag 10	Løp Gr. A	Tone Beate	Intervall bakke 6 x 800m.Hogstadveien
	Løp Gr. B	Inger	Intervall bakke 6 x 600m. Hogstadveien
	Innetrening	Tone Beate	. kl 2030 til 2100
Torsdag 12	Tveitersetra opp	Jan Henry + hjelpere	Motbakkeløp. Fra brua i Holtmarksvei til Tveitersetra. NB start kl 1800
Søndag 15	Rolig tur	Håkon	Oppmøte NaKuHel kl 1100
Tirsdag 17	Løp Gr. A	Arne	Løping i trapper – Høn / Risenga
	Løp Gr. B	Joan	Løping i trapper – Høn / Risenga
	Innetrening	Joan	Kl 2030 til 2100

Torsdag	19	Rulleski – Alle	Håkon	Teknikk/ kortintervaller
		Løp Gr. A	Erik S	Kort langtur / 10 – 15 km
Søndag	22	Rolig tur	Knut	Oppmøte NaKuHel kl 1100
Tirsdag	24	Løp Gr. A	Aud	15 x 300m Føyka. Oppmøte Solvang
		Løp Gr. B	Inger	12 x 300m Føyka. Oppmøte Solvang
		Innetrening	Aud	Kl 2030 til 21
Torsdag	26	Rulleski	Pål	Teknikk/intervaller
		Løp Gr. A	Erik F	Kort langtur / 10 – 15 km
Søndag	29/9	Rolig tur	Erik S.	Mørkgånga. Se Facebook for oppmøte sted/tid

Oktober				
Tirsdag	1	Løp Gr. A	Håkon	Intervall (Solvang/Biterud/Frydendal) 2 km
		Løp Gr. B	Steinar	Intervall (Solvang/Biterud/Frydendal) 1 km/1,5 km
		Innetrening	-----	Høstferie ingen innetrening
Torsdag	3	Rulleski	Ole Petter	Teknikk/intervaller
		Løp Gr. A	Erik S.	Kort langtur / 10 – 15 km.
Søndag	6	Rolig langtur	Arne	Oppmøte NaKuHel kl 1100
Tirsdag	8	Testløp Føyka Passer for ALLE	Jan Henry	Velg mellom 3000m og 5000m. Alle oppfordres til å stille. Arrangeres årlig slik at du kan følge/teste din egen utvikling.
		Innetrening	UTGÅR	Ingen innetrening – testløp er slitsomt nok.
Torsdag	10 (Fullmåne 13/10)	ALLE GRUPPER Stavgang	Joan	Kl. 19 Alle er med på stavgangstur i måneskinn til Haveråsen. Ta med hodelykt. Oppmøte ved Semsvannet, parkeringen Holstmarks vei.
Søndag	13	5 toppers	Einar og Joan	Oppmøte NaKuHel kl 1100
Tirsdag	15	Løp Gr. A	Tone Beate	Intervall bakke 6 x 800m. Hogstadveien
		Løp Gr. B	Inger	Intervall bakke 6 x 600m. Hogstadveien
		Innetrening	Tone Beate	Kl 2030 til 2100
Torsdag	17	Rulleski	Knut	Teknikk/intervaller
		Løp Gr. A	Einar	Kort langtur / 10 – 15 km
Søndag	20	Tur fra Solli	Svein Are	Oppmøte Solli parkeringsplass kl 1100
Tirsdag	22	Gr A	Håkon	Løping i trapper – Høn / Risenga
		Løp Gr. B	Joan	Løping i trapper – Høn / Risenga
		Innetrening	Joan	Kl 2030 til 2100
Torsdag	24	Rulleski	Håkon	Teknikk/intervaller
		Løp Gr. A	Erik F	Kort langtur / 10 – 15 km
Søndag	27	Rolig tur	Arne	Oppmøte NaKuHel kl 1100
Tirsdag	29	Løp Gr. A	Tone Beate	15 x 300m Føyka. Oppmøte Solvang
		Løp Gr. B	Steinar	12 x 300m Føyka. Oppmøte Solvang
		Innetrening	Tone Beate	Kl 2030 til 2100
Torsdag	31	Rulleski	Pål	Teknikk/intervaller
		Løp Gr. A	Einar	Kort langtur / 10 – 15 km

November				
Søndag	3	<b>Kjekstadmarka</b>	Einar	<a href="#">Se Facebook for oppmøte sted/tid</a>
Tirsdag	5	Løp Gr. A	Aud	Intervall (Solvang/Biterud/Frydendal) 2 km
		Løp Gr. B	Inger	Intervall (Solvang/Biterud/Frydendal) 1 km/1,5 km
		Innetrening	Aud	Kl 2030 til 2100
Torsdag	7	Rulleski	Ole Petter	Holmensenteret v/sykelbutikken
		Løp Gr. A	Einar	Kort langtur / 10 – 15 km
Søndag	10	Rolig tur	Jørn	<a href="#">Oppmøtested NaKuHel kl 1100</a>
Tirsdag	12	Løp Gr. A	Svein Are	Intervall bakke 6 x 800m.Hogstadveien
		Løp Gr. B	Joan	Intervall bakke 6 x 600m. Hogstadveien
		Innetrening	Joan	Kl 2030 til 2100
Torsdag	14	Rulleski / ski	Knut	Holmensenteret v/sykelbutikken
		Løp Gr. A	Erik S	Kort langtur / 10 – 15 km
Søndag	17	Rolig tur	Arne	<a href="#">Oppmøte NaKuHel kl 1100</a>
Tirsdag	19	Løp Gr. A	Tone Beate	Løping i trapper – Høn / Risenga
		Løp Gr. B	Inger	Løping i trapper – Høn / Risenga
		Innetrening	Tone Beate	Kl 2030 til 2100
Torsdag	21	Rulleski / ski	Pål	Teknikk/intervaller
		Løp Gr. A	Erik F	Kort langtur / 10 – 15 km
Søndag	24	Rolig tur	Jørn	<a href="#">Oppmøte NaKuHel kl 1100</a>
Tirsdag	26	Løp Gr. A	Aud	15 x 300m Føyka. Oppmøte Solvang
		Løp Gr. B	Steinar	12 x 300m Føyka. Oppmøte Solvang
		Innetrening	Aud	Kl 2030 til 21
Torsdag	28	Rulleski / ski	Håkon	Teknikk/intervaller
		Løp Gr. A	Erik F	Kort langtur / 10 – 15 km
Desember				
Fre 29/11-1/12		<b>Skisamling</b>	Beitostølen	<a href="#">Se egen innvitasjon</a>

Opplegget kan endres i november, dersom det kommer snø tidlig. Det blir løpetrening i desember, dersom det ikke har kommet snø. Skitrening starter så snart det har kommet nok snø.

### Trenere - Turløpergruppa

Løping – grp A 2019	Løping – grp B 2019	Rulleski 2019
Arne (Tirsdag eller søndag)	Inger	Håkon
Aud (Tirsdage)	Joan	Knut
Einar	Pål	Ole Petter
Erik F	Steinar	Pål
Erik S.		Nina (reserve)
Håkon		<b>Innetrening 2019</b>
Ole Petter		Aud
Håkon		Joan
Svein Are		Tone Beate
Tone Beate		