**Æfingaáætlun vikuna 11.-18. Október 2010**

**Þriðjudagurinn 12. október**

**Upphitun:** Gengið frá sundhöllinni eftir skólavegi að Reynivöllum. Teknar smá hreyfiteygjur, staðið í annan fótinn og sparkað hinum fram og aftur og til beggja hliða.

**Aðalþáttur:** 3 vegalengdir í boði 6,3 Km, 8 Km og 10 Km á jöfnum hraða. Jafn hraði þýðir nokkuð góður hraði, þó án þess að streða. Hlaupa hvern kílómeter á cirka 5:30 -6:30 mjög einstaklingsbundið(frísklegur hraði).

**Niðurlag:** gengið frá Austurvegi að sundhöllinni

**Æfingar og teygjur**

2x 15 kviðæfingar að eigin vali

15 hnébeygjur( passa að vera bein í baki og láta hné ekki fara framar en tær)

10 Armbeygjur

15 Bakfettur

Teygja vel saman eftir æfingarnar, gott að einn sýni teygjuæfingu og hinir herma eftir, svo kemur annar með teygjuæfingu og svo koll af kolli.

**6,3 Km**. Hlaupið eftir Reynivöllum og beygt til vinstri eftir Engjavegi, síðan er beygt til hægri eftir Langholti. Hlaupið sem leið liggur eftir Langholti og beygt til vinstri eftir Erlurima. Síðan er beygt til vinstri eftir Suðurhólum og hlaupið sem leið liggur eftir malarveginum góða aftur inn í Langholt og beygt síðan til vinstri eftir Austurvegi og til hægri eftir Heiðmörk. Að lokum er hlaupið eftir Árvegi að Bankavegi.

**8 Km.** Hlaupið eftir Reynivöllum og beygt til vinstri eftir Engjavegi, síðan er beygt til hægri eftir Langholti. Síðan er beygt til vinstri eftir Tryggvagötu og hlaupið eins og leið liggur niður í Suðurhóla og beygt til vinstri. Hlaupið sem leið liggur eftir malarveginum góða aftur inn í Langholt og beygt síðan til vinstri eftir Austurvegi og til hægri eftir Heiðmörk. Þaðan er hlaupið eftir Árvegi upp Bankaveginn að Austurvegi.

**10 Km.** Hlaupið eftir Reynivöllum og beygt til vinstri eftir Engjavegi, síðan er beygt til hægri eftir Langholti. Þaðan er beygt inn í Fossheiði og síðan hlaupið eftir Nauthaga og beygt til vinstri eftir Suðurhólum. Hlaupið sem leið liggur eftir malarveginum góða aftur inn í Langholt og beygt síðan til vinstri eftir Austurvegi og aftur til hægri eftir Heiðmörk. Síðan er hlaupið eftir Árvegi inn á vistgötuna undir brúnna og komið upp Kirkjuveginn að Austurvegi og endað við Bankaveg.

**Fimmtudagurinn 14. október**

**Upphitun:** Gengið frá sundhöllinni niður að Austurvegi.

**Aðalþáttur:** 8 Km vaxandi.Vaxandi þýðir að byrja hlaupið rólega en síðan er hraðinn aukinn þannig að síðasti þriðjungur æfingarinnar er á góðum hraða (og er þannig nokkuð erfiður).

**Niðurlag:** Hlaupið rólega frá Árvegi upp Bankaveginn að Austurvegi og gengið þaðan að sundlauginni

Góðar teygjur saman í lokin☺

**Hlaupaleiðin**

Hlaupið eftir Árvegi í gegnum Heiðmörk, þaðan er beygt til vinstri eftir Austurvegi og beygt síðan til hægri eftir Langholtsvegi. Af Langholtsvegi er beygt til vinstri inn á malarveginn og komið inn í Suðurhóla og hlaupið þaðan eftir Hagalæk og síðan til hægri eftir Móavegi. Síðan er beygt til vinstri eftir Fossvegi og hlaupið eftir honum inn í Þóristún og inn á Vistgötuna sem liggur undir brúna. Að lokum er hlaupið eftir Árvegi að Bankavegi.

**Laugardagurinn 16.október**

**Upphitun og Aðalþáttur:** Hlaupið 12-14km á rólegum spjallhraða, leiðin er ykkar val☺ Upphitunin er fólgin í því að leggja rólega af stað og síðan er bætt aðeins í hraðann.

**Niðurlag:** Gengið rólega cirka 200metra í lokin

**Teygjur:** Góðar teygjur í lokin, áhersla lögð á lærin og kálfa