**Æfingaáætlun vikuna 19.-25.mars**

**Þriðjudagurinn 20. mars**

**Byrjendur**

**Vika 8. Æfing 1**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokka 4km(eða 25mín)

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Austurvegur-Langholt-Fossheiði-Eyrarvegur-Austurvegur-Bankavegur-Sundhöll

**Niðurlag:** Ganga einn hring í kringum sundhöll og muna að teygja vel á eftir æfinguna☺

**Lengra komnir**

**Litli voti c.a. 9km rólegt hlaup en 2km hraðaaukning í lokin**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Austurvegi

**Leiðin:** Sundhöll-Austurvegur-Gaulverjabæjarvegur-Votmúlavegur-Erlurimi-Langholt-Tryggvagata-Sundhöll

-Fyrir þá sem ekki treysta sér allan hringinn er hægt að hlaupa Austurveg og Gaulverjabæjarveg og snúa við eftir c.a. 2-3km eftir því hversu langt þið viljið hlaupa

**Niðurlag:** Ganga hring í kringum sundhöll og teygja á☺

**Fimmtudagurinn 22. mars**

**Byrjendur**

**Vika 8. Æfing 2**

Rösk ganga í 5 mínútur síðan skokkað 4km (eða 25mínútur)

**Leiðin:** Gengið að velli og æfing framkvæmd

**Niðurlag:** Gengð að sundhöll og teygt vel á☺

**Lengra komnir**

**Æfing á velli. 8-10 hringir, 200m hratt og 200m rólega(enginn hvíld á milli hringja)**

**Upphitun:** Hlaupið Austurveg, Eyrarveg og Engjaveg að velli

**Niðurlag:** Hlaupið að sundhöll, gengið einn hring og teygt vel á☺

**Laugardagurinn 24. mars**

**Byrjendur**

**Vika 8. Æfing 3**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokka 4km(eða 25mín) með engri göngu.

Leiðin er ykkar val, munið bara að teygja vel á eftir! ☺

**Lengra komnir**

Langt hlaup, rólegt cirka 10-15km.

Leiðin er ykkar val, muna að teygja vel á eftir☺