**Æfingaáætlun vikuna 20.-26. febrúar**

**Þriðjudagurinn 21. febrúar**

**Byrjendur**

**Vika 4. Æfing 1**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan er eftirfarandi skema framkvæmt 2 sinnum: Skokk 90sek(200m), ganga 90sek(200m), skokk 3mín(400m), ganga 3mín(400m)

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Árvegur-Út fyrir á(Miðtún-Ártún)-Árvegur-Bankavegur-Sundhöll

Muna að teygja vel á eftir æfinguna☺

**Lengra komnir**

**Litli voti, jeiiiiiiiiiiiiiiiiiii☺ Sirka 9km- Rólegt hlaup en eins og alltaf smá hraðaaukning í lokin.**

Vegna þess hvað það er orðið að bjart og veðrið er gott(allavega þessa stundina) ætla ég að reyna á votann í dag. Allavega þá að hlaupa áleiðis og snúa svo við.

Fyrir þá sem ekki hafa hlaupið svona langt áður er gott að snúa við bara þegar komnir eru sirka 3km frá því að þið lögðuð af stað eða bara eins og ég veit að þið getið fara allan hringinn og ganga restina☺ You can do it!!!!!!!

**Muna að ganga einn hring í lokin og teygja vel á☺**

**Fimmtudagurinn 23. Febrúar**

**Byrjendur**

**Vika 4. Æfing 2**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan er eftirfarandi skema framkvæmt 2 sinnum: Skokk 90sek(200m), ganga 90sek(200m), skokk 3mín(400m), ganga 3mín(400m)

Gengið að íþróttavelli. Síðan eru fyrrnefnd skemu framkvæmd, að lokum gengið eða skokkað rólega að sundhöll og teygt vel á☺

**Lengra komnir**

**Vallaræfing- vaxandi hlaup 6-10 hringir(fyrstu 100m rólegir, næstu 100m hraðari, næstu 100m ennþá hraðari og að lokum eru síðustu 100m hraðastir)**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Austurvegi. Síðan er hlaupið eftir Eyrarvegi og Engjavegi á íþróttavöllinn

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

**Laugardagurinn 25. febrúar**

**Byrjendur**

**Vika 4. Æfing 3**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan er eftirfarandi skema framkvæmt 2 sinnum: Skokk 90sek(200m), ganga 90sek(200m), skokk 3mín(400m), ganga 3mín(400m)

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

**Lengra komnir**

Langt hlaup, rólegt cirka 7-13km

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