**Æfingaáætlun vikuna 2.-8.apríl**

**Þriðjudagurinn 3.apríl**

**Byrjendur**

**Vika 10. Æfing 1**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokka 5km (eða 30 mínútur).

Gengið að íþróttavelli. Síðan er fyrrnefnd æfing framkvæmd, að lokum gengið eða skokkað rólega að sundhöll og teygt vel á

Muna að teygja vel á eftir æfinguna☺

**Lengra komnir**

**Æfing á velli. 6-8x400m með 1,5mín hvíld á milli. Frekar hratt en þó mikilvægt að halda sama hraða út alla spretti og því best að fara ekki of hratt af stað í byrjun.**

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

**Niðurlag:** Hlaupið Engjaveg, Langholt og Austurveg að sundhöll

**Fimmtudagurinn 5. Apríl (Skírdagur)**

**Byrjendur**

**Vika 10. Æfing 2**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokka 5km eða 30mín

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Austurvegur-Langholt-Suðurhólar(malarvegurinn hjá hesthúsunum)-Erlurimi-Langholt-Tryggvagata-Sundhöll

Teygjur við sundhöll á eftir☺

**Lengra komnir**

**Rólegt hlaup innanbæjar c.a. 6-8km**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Austurvegi

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Árvegur-Heiðmörk-Langholt-Suðurhólar(malarvegurinn við hesthúsin)-Fosslandið-Þóristún-Árvegur-Bankavegur-Sundhöll

**Niðurlag:** Gengið hring í kringum sundhöll og teygt vel á☺

**Föstudagurinn 6.apríl (Föstudagurinn langi)**

**Píslarhlaup Frískra Flóamanna, hlaupið er frá Greysi í Úthlíð. Hvet alla til þess að skrá sig í þetta hlaup, rosalega skemmtilegt. Líka byrjendurna, þið farið létt með 5km☺**

**Vegalengdir**Í boði eru tvær vegalengdir:

* 10 km - hlaupið frá Geysi að Úthlíð með tímatöku (krefjandi hlaup í ósléttu landslagi)
* 5 km - hlaup eða kraftganga (hentar ungum sem öldnum) frá Múla að Úthlíð

Mæting í Réttina Úthlíð kl. 13, og sameinast í bíla og ekið að Geysi.

**Skráning**Keppnisgjald er kr. 1.500, heitur pottur, súpa og brauð eftir hlaup innifalin. Vinsamlegast [**skráið ykkur á hlaup.is**](http://www.hlaup.is/listbullets_date_adv.asp?cat_id=52) eða með pósti á [**uthlid@uthlid.is**](mailto:uthlid@uthlid.is).

**Laugardagurinn 7. apríl**

Stutt hlaup eða ganga daginn eftir Píslarhlaup og potturinn á eftir☺