**Æfingaáætlun vikuna 7.maí-13.maí**

**Þriðjudagurinn 8. maí**

**Styttra komnir**

**C.a. 6km Skógarhlaup**

**Upphitun:** Gengið að Austurvegi

**Leiðin:** Hlaupið rólega eftir Austurvegi yfir brúna og yfir í Hellisskóg og tekin 1 hringur þar, síðan hlaupið tilbaka að sundhöll

**Niðurlag:** Gengið frá Austurvegi að sundhöll og teygt vel á

**Lengra komnir**

**C.a. 8-9km Rólegt skógarhlaup, hraðaaukning í lokin síðustu 2km**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Austurvegi

**Leiðin:** Hlaupið eftir Árvegi yfir brúna og út í Hellisskóg, þar eru teknir 2-3 hringir og síðan er hlaupið tilbaka.

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

**Fimmtudagurinn 10.maí**

**Æfing á velli fyrir alla! (Hittumst við sundhöll eins og alltaf)**

**Sigurbjörn Árni Arngrímsson doktor í Íþrótta- og heilsufræði og þaulreyndur hlaupari kemur og verður með æfinguna. Hann mun meðal annars fara í hvað þarf að hafa í huga við hlaup, hlaupastíl o.fl.**

**Finnst líklegt að hann verði með einhverjar drllur og kannski spretti og jafnvel eitthvert hlaup um bæinn í lokin, en hann fær alfarið að sjá um æfinguna.**

**Vona að sem flestir sjái sér fært um að mæta.**

**Laugardagurinn 12.maí**

**Styttra komnir**

**6,5-7km hlaup**

**Lengra komnir**

**12-16km hlaup**

**Muna að teygja vel á eftir æfingu ☺**