**Æfingaáætlun vikuna 12.-18.mars**

**Þriðjudagurinn 13. mars**

**Byrjendur**

**Vika 7. Æfing 1**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokk 5mín(800m), ganga 3mín(400m), skokk 8mín(1,2km), ganga 3mín(400m), skokk 5mín(800m)

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. 4x600m með 3mín 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 15. mars**

**Byrjendur**

**Vika 7. Æfing 2**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokk 10mín(1,6km), ganga 3mín(400m) og skokk 10mín(1,6km)

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Árvegur-Út fyrir á(Miðtún)-Göngustígur tilbaka-Eyrarvegur-Fossheiði-Tryggvagata-Sundhöll

Teygjur við sundhöll á eftir☺

**Lengra komnir**

**Rólegt hlaup innanbæjar c.a. 8km**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Austurvegi

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Árvegur-Heiðmörk-Langholt-Erlurimi-Suðurhólar-Fosslandið-Þóristún-Árvegur-Bankavegur-Sundhöll

-Í góðu lagi að stytta hringinn. T.d. fínt að taka Tryggvagötun það eru cirka 5km.

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

**Laugardagurinn 17. mars**

**Byrjendur**

**Vika 7. Æfing 3**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokka í 25mín(3,6km) með engri göngu.

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

**Lengra komnir**

Langt hlaup, rólegt cirka 10-14km.

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