**Æfingaáætlun vikuna 14.maí-20.maí**

**Þriðjudagurinn 15. maí**

**Styttra komnir**

**5km hlaup innanbæjar**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Austurvegi

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Austurvegur-Langholt-Erlurimi-Suðurhólar-Tryggvagata-Sundhöll

**Niðurlag:** Teygjur við sundhöll á eftir☺

**Lengra komnir**

**Litli voti, sirka 9km. Jafnt hlaup (þýðir nokkuð góður hraði þó án þess að streða)**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Austurvegi

**Leiðin:** Sundhöll-Austurvegur-Gaulverjarbæjarvegur-Votmúlavegur-Erlurimi-Langholt-Tryggvagata.

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

**Fimmtudagurinn 17.maí**

**Uppstigningardagur, spurning um að hafa æfinguna klukkan 10:00? Ræðum það á þriðjudagsæfingu.**

**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☺

**Laugardagurinn 19.maí**

**Styttra komnir**

**6,5-7km hlaup**

**Lengra komnir**

**12-16km hlaup**

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