**Æfingaáætlun vikuna 18.-24. október 2010**

**Þriðjudagurinn 19. október**

**Upphitun:** Gengið frá sundhöllinni yfir Austurveg, síðan létt skokk niður Bankaveginn að Árvegi. Þar er stoppað í smá stund og teknar smá hreyfiteygjur sem þjálfari hefur áður sýnt. (Sparka fram og aftur og til hliðar).

**Aðalþáttur:** Tvær hlaupaleiðir í boði 8km og 10,5km á jöfnum hraða. Jafn hraði þýðir nokkuð góður hraði, þó án þess að streða. Hlaupa hvern kílómeter á cirka 5:30 -6:30 mjög einstaklingsbundið(frísklegur hraði).

**Niðurlag:** Létt skokk eftir Bankavegi upp á Austurveg og gengið þaðan að sundhöllinni. Mjög mikilvægt til þess að fá gott súrefnisflæði til vöðvanna sem við vorum að reyna á.

**Æfingar og teygjur:** Nokkrar fitness æfingar fyrir þá sem vilja.

2x 10 Armbeygjur

12 Bakfettur

12 Kviðæfingar

12 froskahopp

**Góðar teygjur í lokin og spjall☺**

**8Km hlaupaleið**

Hlaupið eftir Árvegi í gegnum Heiðmörk, þaðan er beygt til vinstri eftir Austurvegi og beygt síðan til hægri eftir Langholtsvegi. Af Langholtsvegi er beygt til vinstri inn á malarveginn og komið inn í Suðurhóla og hlaupið þaðan eftir Hagalæk og síðan til hægri eftir Móavegi. Síðan er beygt til vinstri eftir Fossvegi og hlaupið eftir honum inn í Þóristún og inn á Vistgötuna sem liggur undir brúna. Að lokum er hlaupið eftir Árvegi að Bankavegi.

**10,5Km hlaupaleið**

Hlaupinn sami hringur en í stað þess að hlaupa beint eftir Suðurhólum er beygt til hægri og hlaupið eftir Erlurima, síðan til hægri eftir Aðaltjörn og aftur til hægri eftir Baugstjörn og þá er komið aftur inn á Aðaltjörn og hlaupið aftur niður í Suðurhóla

Ykkur er líka velkomið að fara í hina áttina þ.e.a.s hinn hringinn ef þið viljið☺

**Fimmtudagurinn 21. Október**

**Upphitun:** Gengið að Austurvegi

**Aðalþáttur:** Hratt hlaup

-Hlaupið rólega niður bankaveginn og beygt til vinstri eftir árvegi. Hlaupið eftir Þóristúni inn á Engjaveg og stoppað við íþróttavöllinn(2Km).

-Smá hreyfiteygjur

3x1000metra hlaup á hlaupabrautinni á keppnishraða. Þ.e.a.s á þeim hraða sem hver og einn myndi hlaupa á ef um keppni væri að ræða. Eftir hvern 1000metra(1Km) er hvíld. Hvíldin er 1 á móti hálfum. Það þýðir að ef manneskja er 5 mínútur að hlaupa 1km á hún að hvíla í 2,5 mínútur. Fyrir þá sem ekki eru með garmin eru 1000metrar á brautinni 2 og hálfur hringur☺

-Smá teygjur

-Þegar að allir eru búnir að teygja er hlaupið eftir Engjavegi inn á Langholt og þaðan inn á Austurveg og beygt upp að sundlaug og gengið(2Km)

-Teygjur og spjall

Fyrir þá sem ekki hafa keppt í hlaupi og hafa ekkert viðmið er gott að vera bara á þeim hraða sem þeir treysta sér til og passa að sprengja sig ekki í byrjun. Fara frekar hægar af stað og auka hraðann.

**Laugardagurinn 23. október**

**Upphitun og Aðalþáttur:** Hlaupið 10-12km á rólegum spjallhraða, leiðin er ykkar val☺ Upphitunin er fólgin í því að leggja rólega af stað og síðan er bætt aðeins í hraðann.

**Niðurlag:** Gengið rólega cirka 200metra í lokin

**Teygjur:** Góðar teygjur í lokin☺