**Hlaupaáætlun vikuna 1.-7. nóvember 2010**

**Þriðjudagurinn 2. nóvember**

**Upphitun:** Gengið frá sundhöllinni að Austurvegi. Síðan hlaupið rólega niður bankaveginn til þess að koma sér af stað.

**Aðalþáttur:** Hlaup á jöfnum hraða. 2 vegalengdir í boði 8Km og 10,5km

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:** Gengið frá Vallaskóla að sundhöllinni

**Teygjur og spjall☺**

Ef einhverjir nýliðar mæta á æfingu fer ég með þeim minni hring þar sem við göngum og hlaupum til skiptis.

**8. Km.** Hlaupið eftir Árvegi og beygt til hægri eftir Heiðmörk og síðan til vinstri eftir Austurvegi á honum er síðan haldið áfram og beygt til vinstri og tekið hring sem liggur fram hjá Laugardælakirkju og komið niður á Suðurlandsveg og hlaupið á honum tilbaka inn á Austurveg og beygt til vinstri eftir Langholti. Síðan er beygt til vinstri inn í Suðurhóla(inn á malarveginn). Síðan er hlaupið eins og leið liggur eftir Suðurhólum og beygt síðan til hægri eftir Erlurima og hlaupið upp í Langholt. Síðan er hlaupið eins og leið liggur eftir Tryggvagötu að Vallaskóla og gengið þaðan að sundhöllinni. Fæ annars að heyra hjá ykkur hvernig lýsing er á veginum sem liggur þarna fram hjá Laugardælakirkju, ef lýsing er léleg og hættulegt að fara þessa leið þá förum við bara venjulega Selfoss hringinn okkar sem er líka 8Km.

**10,5Km hlaupaleið**

Hlaupinn Selfoss hringurinn góði 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.

**Fimmtudagurinn 4. nóvember**

**Upphitun og 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

10x400metrar á vellinum. Fyrsti 400m er hraður á keppnishraða og næsti 400m er hægur á mjög rólegum spjallhraða. Svona skiptist þetta, þannig að segja má að hröðu hlaupin séu 5x400m og hægu hlaupin 5x400m. Mjög gott er að vera nokkur saman í þessari æfingu til að peppa hvort annað upp en mjög líklegt er að það dreifist úr hópnum í æfingu sem þessari.

Þegar hraða hlaupinu er lokið eru teknar teygjur

**Niðurlag:** 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 í lokin☺**

**Laugardagurinn 6. Nóvember**

**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 í lokin.

**Teygjur:** Góðar teygjur og helst potturinn eftir hlaupið☺