**Æfingaáætlun vikuna 23.-29.apríl**

**Þriðjudagurinn 24. apríl**

**Styttra komnir**

**Hlaup í Hellisskógi c.a. 6km**

**Upphitun:** Gengið að Austurvegi

**Leiðin:** Hlaupið frá sundhöll eftir Austurvegi yfir brúna og inn í Hellisskóg, þar er tekin einn hringur og síðan hlaupið eftir stígnum aftur niður á veg og tilbaka að sundhöll. Sama leið og í síðustu viku nema í staðinn fyrir að taka hálfan hring er tekin heill hringur.

**Niðurlag:** Gengið frá Austurvegi að sundhöll☺

**Lengra komnir**

**Rólegt skógarhlaup í Hellisskógi, 1-2km hraðaaukning í lokin. c.a 8-9km**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Árvegi

**Leiðin:** Hlaupið frá sundhöll eftir Bankavegi og Árvegi og út fyrir á. Þaðan er hlaupið inn í Hellisskóg og teknir 2-3 hringir(val hvers og eins), síðan er hlaupið aftur að sundhöll.

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

**Fimmtudagurinn 26. apríl**

**Styttra komnir**

**Vallaræfing:** Hlaupið rólega upp á völl (sömu leið og alltaf). **6-8 hringir (200mhratt og 200m rólega til skiptis)**. Það er ekki hvílt á milli hringja, hvíldin felst í rauninni í rólega hlutanum.

**Niðurlag:** Að lokum skokkað rólega að sundhöll og teygt vel á☺

Samtals sirka 5-6km

**Lengra komnir**

**Æfing á velli. 6-8x400m. Á að vera hratt og því hvíld á milli hringja c.a. 2mín**

**Upphitun:** Hlaupið Austurveg, Eyrarveg og Engjaveg að velli

**Niðurlag:** Hlaupið Engjaveg, Langholt og Austurveg að sundhöll

**Laugardagurinn 28.apríl**

**Styttra komnir**

**6,5km hlaup**

**Lengra komnir**

**10-16km hlaup**

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