**Hlaupaáætlun vikuna 25.-31.október 2010**

**Þriðjudagurinn 26.október**

**Upphitun:** Gengið frá sundhöllinni eftir skólavegi að Reynivöllum. Teknar smá hreyfiteygjur, staðið í annan fótinn og sparkað hinum fram og aftur og til beggja hliða.

**Aðalþáttur:** 3 vegalengdir í boði 8Km, 10Km og 12Km 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:** Gengið frá Austurvegi að sundhöllinni

Teygja vel á, öll saman☺

**8 Km.** Hlaupið eftir Reynivöllum og beygt til vinstri eftir Engjavegi, síðan er beygt til hægri eftir Langholti. Síðan er beygt til vinstri eftir Tryggvagötu og hlaupið eins og leið liggur niður í Suðurhóla og beygt til vinstri. Hlaupið sem leið liggur eftir malarveginum góða aftur inn í Langholt og beygt síðan til vinstri eftir Austurvegi og til hægri eftir Heiðmörk. Þaðan er hlaupið eftir Árvegi upp Bankaveginn að Austurvegi.

**10 Km.** Hlaupið eftir Reynivöllum og beygt til vinstri eftir Engjavegi, síðan er beygt til hægri eftir Langholti. Þaðan er beygt inn í Fossheiði og síðan hlaupið eftir Nauthaga og beygt til vinstri eftir Suðurhólum. Hlaupið sem leið liggur eftir malarveginum góða aftur inn í Langholt og beygt síðan til vinstri eftir Austurvegi og aftur til hægri eftir Heiðmörk. Síðan er hlaupið eftir Árvegi inn á vistgötuna undir brúnna og komið upp Kirkjuveginn að Austurvegi og endað við Bankaveg.

**12Km,** Hlaupið eftir Reynivöllum, beygt til vinstri eftir Engjavegi, síðan til hægri eftir Langholti. Þegar komið er að hringtorginu er haldið áfram inn Fossheiði og hlaupið niður á Fossveg og hlaupið eftir honum. Beygt til hægri eftir Eyravegi og síðan til vinstri eftir Suðurhólum. Hlaupið eftir Suðurhólum og beygt til vinstri eftir Erlurima og síðan til hægri eftir Aðaltjörn og svo aftur til hægri eftir Baugstjörn, síðan er komið aftur inn á Aðaltjörn og hlaupið til baka eftir Erlurima niður að Suðurhólum, beygt til vinstri, hlaupið áfram og eftir malarveginum. Komið inn á Langholt(beygt til hægri), hlaupið að Austurvegi og beygt til vinstri og síðan aftur til hægri eftir Heiðmörk. Síðan er hlaupið eftir Árvegi að Bankavegi og skokkað rólega að Austurvegi.

**Fimmtudagurinn 28. Október**

**Upphitun:** Gengið frá sundhöllinni niður að Austurvegi.

**Aðalþáttur:** 8 Km vaxandi.Vaxandi þýðir að byrja hlaupið rólega en síðan er hraðinn aukinn þannig að síðasti þriðjungur æfingarinnar er á góðum hraða (og er þannig nokkuð erfiður).

**Niðurlag:** Hlaupið rólega frá Árvegi upp Bankaveginn að Austurvegi og gengið þaðan að sundlauginni

Góðar teygjur saman í lokin☺

**Hlaupaleiðin**

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.

**Laugardagurinn 30. október**

**Upphitun og Aðalþáttur:** Hlaupið 12km á rólegum spjallhraða, getið notað 12km leiðina frá því fyrr í vikunni en annars er leiðin 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 í lokin.