**Æfingaáætlun vikuna 26.mars-1.apr**

**Þriðjudagurinn 27. mars**

**Byrjendur**

**Vika 9. Æfing 1**

Rösk ganga í 5 mínútur, síðan skokka 4.5km (eða 28 mínútur).

**Leiðin:** Gengið að velli og æfing framkvæmd☺

**Niðurlag:** Gengið að sundhöll og teygt vel á

**Lengra komnir**

**Rólegt hlaup innanbæjar c.a. 8km- 2km hraðaaukning í lokin**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Austurvegi

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Árvegur-Heiðmörk-Langholt-Erlurimi-Suðurhólar-Fosslandið-Þóristún-Árvegur-Bankavegur-Sundhöll

-Í góðu lagi að stytta hringinn. T.d. fínt að taka Tryggvagötun það eru cirka 5km.

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

**Fimmtudagurinn 29. mars**

**Byrjendur**

**Vika 9. Æfing 2**

Rösk ganga í 5 mínútur síðan skokkað 4,5km (eða 28mínútur)

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Árvegur-(Út fyrir á)-Göngustígur með fram á í átt að Hellisskógi- síðan snúið við(eftir 14mín) og farið nánast sömu leið tilbaka nema Austurvegur tekinn í staðinn fyrir Árveg.

**Niðurlag:** Gengð í kringum sundhöll og teygt vel á☺

**Lengra komnir**

**Hellisskógur og Laugarbakkar. Cirka 9-10km-Brekkusprettir**

**Upphitun:** Rólegt hlaup út í Hellisskóg og yfir í Laugarbakka og stoppað við fyrri brekku og teygt á.

**Aðalþáttur:** Teknir 6x200m brekkusprettir, hlaupið rólega tilbaka eftir hvern sprett.

**Niðurlag:** Hlaupið rólega aftur að sundhöll og teygt vel á.

**Laugardagurinn 31.mars**

**Byrjendur**

**Vika 9. Æfing 3**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokka 4,5km(eða 28mín) með engri göngu.

Leiðin er ykkar val, munið bara að teygja vel á eftir! ☺

**Lengra komnir**

Langt hlaup, rólegt cirka 10-15km.

Leiðin er ykkar val, muna að teygja vel á eftir☺