**Æfingaáætlun vikuna 27.feb-4.mars**

**Þriðjudagurinn 28. febrúar**

**Byrjendur**

**Vika 5. Æfing 1**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokka 3mín(400m), ganga 90sek(200m), skokka 5mín(800m), ganga 2 og 1/2mín(400m), skokka 3mín(400m), ganga 90sek(200m), skokka 5mín(800m)

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Austurvegur-Langholt-Engjavegur-Eyrarvegur-Bankavegur-Sundhöll

Muna að teygja vel á eftir æfinguna☺

**Lengra komnir**

**Bæjarhlaup 8km- Rólegt tempó fínt að taka stutta spretti inn á milli eða hraðaaukningu í lokin**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Austurvegi

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Árvegur-Heiðmörk-Langholt-Suðurhólar-Hagalækur-Móavegur-Fossvegur-Fosstún-Þóristún-Árvegur-Bankavegur-Sundöll

**Niðurlag:** Ganga hring í kringum sundhöll og teygja á☺

**Fimmtudagurinn 1. mars**

**Byrjendur**

**Vika 5. Æfing 2 Æfinga á velli**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokka 3mín(400m), ganga 90sek(200m), skokka 5mín(800m), ganga 2 og 1/2mín(400m), skokka 3mín(400m), ganga 90sek(200m), skokka 5mín(800m)

Gengið að íþróttavelli. Síðan er fyrrnefnd æfing framkvæmd, að lokum gengið eða skokkað rólega að sundhöll og teygt vel á☺

**Lengra komnir**

**Vallaræfing- Hraðahlaup 5x400m með 2mín hvíld á milli**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Austurvegi. Síðan er hlaupið eftir Eyrarvegi og Engjavegi á íþróttavöllinn

**Niðurlag:** Skokkað eftir Engjavegi, Langholti og Austurvegi að sundhöll

**Laugardagurinn 3. mars**

**Byrjendur**

**Vika 5. Æfing 3**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokka 3mín(400m), ganga 90sek(200m), skokka 5mín(800m), ganga 2 og 1/2mín(400m), skokka 3mín(400m), ganga 90sek(200m), skokka 5mín(800m)

Leiðin er ykkar val, munið bara að teygja vel á eftir! Hægt að fara á völlinn eða einhvern afskekktan sveitaveg eða bara hvað sem er, þið veljið☺

**Lengra komnir**

Langt hlaup, rólegt cirka 8-12km með stílsprettum.

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