**Æfingaáætlun vikuna 30.apríl.-1.maí**

**Þriðjudagurinn 1. maí**

**Styttra komnir**

**Hlaup innanbæjar c.a. 5km**

**Upphitun:** Gengið að Austurvegi

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Austurvegur-Langholt-Erlurimi-Suðurhólar-Tryggvagata-Sundhöll

**Niðurlag:** Genginn hringur í kringum sundhöll

**Lengra komnir**

**Litli-voti, c.a. 8-9km**

**Upphitun:** Hlaupið að Austurvegi

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Gaulverjarbæjarvegur-Votmúlavegur-Erlurimi-Langholt-Tryggvagata-Sundhöll

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

**Fimmtudagurinn 3.maí**

**Styttra komnir**

**Vallaræfing:** Hlaupið rólega upp á völl (sömu leið og alltaf).  **8 hringir (1 hringur hraður og 1 hringur hægur til skiptis)**. Hægi hringurinn má vera rösk ganga líka.

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

Samtals sirka 5km

**Lengra komnir**

**Æfing á velli. 5x600m. Á að vera hratt og því hvíld á milli hringja c.a. 2,5mín**

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

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

**Laugardagurinn 5.maí**

**Styttra komnir**

**6,5-7km hlaup**

**Lengra komnir**

**10-16km hlaup**

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