**Æfingaáætlun vikuna 5.-11.mars**

**Þriðjudagurinn 6. mars**

**Byrjendur**

**Vika 6. Æfing 1**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokk 5mín(800m), ganga 3mín(400m), skokk 5mín(800m), ganga 3mín(400m), skokk 5mín(800m)

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

Muna að teygja vel á eftir æfinguna☺

**Lengra komnir**

**Litli voti c.a. 9km rólegt hlaup en 2km hraðaaukning í lokin**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Austurvegi

**Leiðin:** Sundhöll-Austurvegur-Gaulverjabæjarvegur-Votmúlavegur-Erlurimi-Langholt-Tryggvagata-Sundhöll

-Fyrir þá sem ekki treysta sér allan hringinn er hægt að hlaupa Austurveg og Gaulverjabæjarveg og snúa við eftir c.a. 2-3km eftir því hversu langt þið viljið hlaupa

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

**Fimmtudagurinn 8. mars**

**Byrjendur**

**Vika 6. Æfing 2 Æfing á velli**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokka 8mín(1,2km), ganga 5mín(800m) og skokka 8mín(1,2km)

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Árvegur-Út fyrir á(Miðtún)-Göngustígur tilbaka-Eyrarvegur-Fossheiði-Tryggvagata-Sundhöll

Teygjur við sundhöll á eftir☺

**Lengra komnir**

C.a 7km jafnt hlaup (þýðir nokkuð góður hraði en þó án þess að streða)

**Upphitun:** Hlaupa rólega að Austurvegi

**Leiðin:** Sundhöll-Austurvegur-Árvegur-Útfyrir á(Miðtún)-Göngustígur tilbaka aftur að brúnni- Eyrarvegur-Fossheiði-Langholt-Austurvegur-Sundhöll

–Má stytta að vild en reyna að halda jöfnu tempói

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

**Laugardagurinn 10. mars**

**Byrjendur**

**Vika 6. Æfing 3**

Rösk ganga í 5mínútur. Síðan skokka í 20mín(3,2km) án þess að stoppa.

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

**Lengra komnir**

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

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