**Þriðjudagurinn 7. febrúar**

**Byrjendur**

**Vika 2. Æfing 1**

Rösk ganga í 5 mínútur. Síðan 60 sekúndur af skokki og 90 sekúndur af göngu til skiptis í 20 mínútur.

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Árvegur-Heiðmörk-Austurvegur-Langholt-Engjavegur-Tryggvagata

Þjálfari hleypur með en gott að hafa klukku til að vita hvenær á að skipta úr göngu yfir í hlaup☺

Teygjur og spjall við sundhöll eftir hlaup

**Lengra komnir**

Rólegt hlaup innanbæjar 8-9km, 2km hraðaaukning í lokin.

**Upphitun:** Hlaupið rólega niður á Árveg

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Árvegur-**Út fyrir á(Miðtún-Ártún)**-Eyrarvegur-Suðurhólar-Erlurimi-Langholt-Austurvegur-Heiðmörk-Árvegur-Bankavegur-Sundhöll

-Stytting: Tryggvagatan hlaupin að sundhöll c.a. 5km

-Stytting: Austurvegurinn hlaupin að sundhöll c.a. 7-8km

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

**Fimmtudagurinn 9. febrúar**

**Byrjendur**

**Vika 2. Æfing 2**

Rösk ganga í 5 mínútur. Síðan 60 sekúndur af skokki og 90 sekúndur af göngu til skiptis í 20 mínútur.

Gengið rösklega frá sundhöll að íþróttavelli. Þar eru teknar 20mín af 60sek skokki og 90sek göngu til skiptis.

Síðan er teygt létt á og gengið rólega að sundhöll☺

**Lengra komnir**

**Vallaræfing-hraðaæfing 6-10hringir (200m hratt og 200m rólega)**

**Upphitun:** Hlaupið rólega niður á Austurveg- Síðan hlaupið eftir Eyrarvegi og Engjavegi á íþróttavöllinn.

**Niðurlag:** Hlaupið rólega að Sundhöll og teygt vel á☺

**Laugardagurinn 11. febrúar**

**Byrjendur**

**Vika 2. Æfing 3**

Rösk ganga í 5 mínútur. Síðan 60 sekúndur af skokki og 90 sekúndur af göngu til skiptis í 20 mínútur.

Leiðin er ykkar val☺ Muna bara að hafa klukku til að skipta úr göngu yfir í hlaup.

**Niðurlag:** Teygja vel á við sundhöll☺

**Lengra komnir**

Langt róleg hlaup, c.a. 8-16km. Gott að taka nokkra stílspretti á leiðinni

Leiðin er ykkar val☺

Munið að teygja vel eftir hlaup