



# ÚR SÓFANUM ÁSKORUN

Í SAMSTARFI VIÐ KOMASO & HLAUPAHÓPA

ÆFINGAYFIRLIT: Gott að æfa 3svar í viku, opnar æfingar á miðvikudögum frá 7. ágúst til 2. október:

<b>7. ágúst</b>	Rösk ganga í 5 mín. 60 sek af skokki og 90 sek af göngu til skiptis í 20 mín	Rösk ganga í 5 mín, 60 sek af skokki og 90 sek af göngu til skiptis í 20 mín	Rösk ganga í 5 mín, 90 sek af skokki og 2 mín af göngu til skiptis í 20 mín
<b>14. ágúst</b>	Rösk ganga í 5 mín, 90 sek af skokki og 2 mín af göngu til skiptis í 20 mín	Rösk ganga í 5 mín, 90 sek af skokki og 2 mín af göngu til skiptis í 20 mín	Rösk ganga í 5 mín, 60 sek skokki og 90 sek af göngu til skiptis í 20 mín
<b>21. ágúst</b>	Rösk ganga í 5 mín, síðan eftirfarandi tvisvar: skokka 200m (90 sek) ganga 200m (90 sek) skokka 400m (3 mín) ganga 400m (3 mín)	Rösk ganga í 5 mín, síðan eftirfarandi tvisvar: skokka 200m (90 sek) ganga 200m (90 sek) skokka 400m (3 mín) ganga 400m (3 mín)	Rösk ganga í 5 mín, síðan eftirfarandi tvisvar: skokka 200m (90 sek) ganga 200m (90 sek) skokka 400m (3 mín) ganga 400m (3 mín)
<b>28. ágúst</b>	Rösk ganga 5 mín, síðan skokka 400m (3 mín) ganga 200m (90 sek) skokka 800m (5 mín) ganga 400m (2,5 mín) skokka 400m (3 mín) ganga 200m (90 sek.) skokka 800m (5 mín)	Rösk ganga 5 mín, síðan skokka 400m (3 mín) ganga 200m (90 sek) skokka 800m (5 mín) ganga 400m (2,5 mín) skokka 400m (3 mín) ganga 200m (90 sek) skokka 800m (5 mín)	Rösk ganga 5 mín, síðan skokka 400m (3 mín) ganga 200m (90 sek) skokka 800m (5 mín) ganga 400m (2,5 mín) skokka 400m (3 mín) ganga 200m (90 sek) skokka 800m (5 mín)
<b>4. september</b>	Rösk ganga 5 mín, síðan skokka 800m (5 mín) ganga 400m (3 mín) skokka 800m (5 mín) ganga 400m (3 mín) skokka 800m (5 mín)	Rösk ganga 5 mín, síðan skokka 1.2km (8 mín) ganga 800m (5 mín) skokka 1.2km (8 mín)	Rösk ganga í 5 mín, síðan skokka 3.2km (20 mín) með engri göngu
<b>11. september</b>	Rösk ganga 5 mín, síðan skokka 800m (5 mín) ganga 400m (3 mín) skokka 1.2km (8 mín) ganga 400m (3 mín) skokka 800m (5 mín)	Rösk ganga 5 mín, síðan: skokka 1.6km (10 mín) ganga 400m (3 mín) skokka 1.6km (10 mín)	Rösk ganga 5 mín, síðan skokka 3.6km (25 mín) með engri göngu
<b>18. september</b>	Rösk ganga í 5 mín, síðan skokka 4.5km (28 mín)	Rösk ganga í 5 mín, síðan skokka 4.5km (28 mín)	Rösk ganga í 5 mín, síðan skokka 4.5km (28 mín)
<b>25. september</b>	Rösk ganga í 5 mín, síðan skokka 5km (eða 30 mín)	Rösk ganga í 5 mín, síðan skokka 5km (eða 30 mín)	<b>Hjartadagshlaupið laugardaginn 28. sept.</b>
<b>2. október</b>	Rösk ganga í 5 mín, síðan skokka 5km (30 mín)	Rösk ganga í 5 mín, síðan skokka 5km (30 mín).	Rösk ganga í 5 mín, síðan skokka 5km (30 mín)

Frekari upplýsingar um verkefnið, tíma og staðsetningu æfinga á heimasíðu SÍBS og Facebook.