**October 2013**

Upphitun Upphitunarhlaup 10 min

10x30m hlaupadrills

5x60 vaxandi

Test 1x150m og 1x 120m

Tækni Hástökksæfing með 4 skrefum, slaufuhlaup, stökk með

hindrunum í fyrri hluta atrennu

Hopp 5x5 hopp mæling með 4 skrefa atrennu

Rúllsprettir 6x100m með 100m göngu á milli

Þrek 5 sett magi og bak

Teygjur

**Monday, 28 October 2013**

Upphitun 10x30m Liðkandi drills + 10x30m Spretthlaupsdrills

5x60m vaxandi

Tækni Hástökksæfing með 4 skrefum og fullri atrennu

Hraðir sprettir 3x30m með sleða

40m-40m-60m-60m standandi start

Þrek 5 sett magi og bak

**Tuesday, 29 October 2013**

Upphitun Skokk 10 min úti

Sprettir 10x100m rúll á gervigrasi með 30 sek pásum

Lyftingar Í frjálsíþróttarsal:

3x10 Grindur yfir og undir með öklaþyngdir

5x10 Good Morning (10-15kg)

3x10 Framstig (5 á hvorn fót) (10-15-20kg)

5x10 Kálfaæfing (síga á öðrum) (10kg) +10 öklahopp

Í lyftingasal:

5x5 Snörun + hnébeygja með létta þyngd

3x5 Réttstöðulyfta með miðlungsþúngt

5x10 Mjaðmaréttur með lóð á mjöðmum (30-60kg)

Skokk og teygjur 10-15 min

**Wednesday, 30 October 2013**

Upphitun Upphitunarhlaup 10 min

Tækni Hástökk svipað og hjá Þórdísi í síðustu viku

Rúllsprettir 4x200m 90sek hvíld

4x100m 100m ganga á milli

Þrek 5 sett magi og bak

Teygjur

**Thursday, 31 October 2013**

Upphitun Skokk 10 min úti

Sprettir 10x100m rúll á gervigrasi með 30 sek pásum

Lyftingar Í frjálsíþróttarsal:

3x10 Grindur yfir og undir með öklaþyngdir

5x10 Good Morning (10-15kg)

3x10 Framstig (5 á hvorn fót) (10-15-20kg)

5x10 Kálfaæfing (síga á öðrum) (10kg) +10 öklahopp

Í lyftingasal:

5x5 Snörun + hnébeygja með létta þyngd

3x5 Réttstöðulyfta með miðlungsþúngt

5x10 Mjaðmaréttur með lóð á mjöðmum (30-60kg)

Skokk og teygjur 10-15 min

**Friday, 1 November 2013**

Upphitun 10 min hratt hlaup

Brekkusprettir 6x200m skokka til baka

4x150m skokka til baka

Þrek 38 min keyrsla

Teygjur

**Monday, 4 November 2013**

Upphitun 10x30 Liðkandi drills + 10x30m Spretthlaupsdrills

5x60m vaxandi

Tækni Hástökksæfing með 4 skrefum og fullri atrennu

Hraðir sprettir 3x30m með sleða

40m-40m-60m-60m hratt standandi start

Þrek 5 sett magi og bak

Teygjur of sveiflur

**Tuesday, 5 November 2013**

Upphitun Skokk 10 min úti

Sprettir 10x100m rúll á gervigrasi með 30 sek pásum

Lyftingar Í frjálsíþróttarsal:

3x10 Grindur yfir og undir með öklaþyngdir

5x10 Good Morning (10-15kg)

3x10 Framstig (5 á hvorn fót) (15-20-25kg)

5x10 Kálfaæfing (síga á öðrum) (10kg) +10 öklahopp

Í lyftingasal:

5x5 Snörun + hnébeygja með létta þyngd (15-25kg)

3x5 Réttstöðulyfta með miðlungsþúngt (50-80kg)

5x10 Mjaðmaréttur með lóð á mjöðmum (30-60kg)

Skokk og teygjur 10-15 min

**Wednesday, 6 November 2013**

Upphitun Upphitunarhlaup 10 min

Tækni Hástökk hjá Þórdísi

Rúllsprettir 5x200m 90 sek hvíld

4x100m 100m ganga á milli

Þrek 5 sett magi og bak

Teygjur

**Thursday, 7 November 2013**

Upphitun Upphitunarskokk + teygjur of sveiflur

Lyftingar 3x10 grindur yfir og undir

3x10 grindur, há hné ein snerting á milli með bolta fyrir ofan höfuð

5x10 kálfaæfing síga + 10 öklahopp

5x4 Snörun frá gólfi (miðlungsþungt en hratt)

3x5 Djúpar hnébeygjur á öðrum fæti með lausa fótin á bekk (25-30-35kg)

3x8 Mjaðmaréttur með (60-80kg)

Skokk og teygjur 10-15 min

**Friday, 8 November 2013**

Bara þrekæfing, engin hopp eða hlaup

**Monday, 11 November 2013**

Upphitun 5x30m Liðkandi drills + 5x30 Spretthlaupsdrills

5x60m vaxandi

Tækni Hástökksæfing ?? fer eftir ástandi fóta

Hraðir spretti 2x30m með sleða

40m-60m hratt standandi start, tímataka

Þrek 5 sett magi og bak

Teygjur og sveiflur

**Tuesday, 12 November 2013**

Upphitun Skokk 10 min úti

Sprettir 10x100m rúll á gervigrasi með 30 sek pásum

Lyftingar Í frjálsíþróttasal:

2x10 Grindur yfir og undir með öklaþyngdir

3x10 Good Morning (10-15kg)

2x10 Framstig (5 á hvorn fót)(15-20-25kg)

3x10 Kálfaæfing (síga á öðrum) (10kg)

Í lyftingasal:

3x3 Snörun + hnébeygja með létta þyngd (15-25kg)

3x3 Réttstöðulyfta með miðlungsþungt (50-80kg)

3x10 Mjaðmaréttur með lóð á mjöðmum (30-60kg)

Skokk of teygjur 10-15 min

**Wednesday, 13 November 2013**

Sund æfing

**Thursday, 14 November 2013**

Létt æfing að eigin vali

**Friday, 15 November 2013**

Þrek 8 æfingar, 10-20 endurtekningar, 4 hringir án hvíldar

**Monday, 18 November 2013**

Upphitun 5x30m Liðkandi drills + 5x30m Spretthlaupsdrills

5x6m vaxandi

Test 30m fljúgandi start

Tækni Hástökksæfing?? Fer eftir ástandi fóta

Hraðir sprettir 4x30m með sleða

40m-40m-60m-60m hratt, standandi start

Þrek 5 sett magi og bak

Teygjur og sveiflur

**Tuesday, 19 November 2013**

Upphitun Skokk 10 min úti

Sprettir 10x100m rúll á gervigrasi með 30 sek pásum

Lyftingar Í frjálsíþróttarsal:

3x10 Grindur yfir og undir með öklaþyngdir

5x10 Good Morning (10-15kg)

3x10 Framstig (5 á hvorn fót) (10-15-20kg)

5x10 Kálfaæfing (síga á öðrum) (10kg) +10 öklahopp

Í lyftingasal:

5x5 Snörun + hnébeygja með létta þyngd

3x5 Réttstöðulyfta með miðlungsþúngt

5x10 Mjaðmaréttur með lóð á mjöðmum (30-60kg)

Skokk og teygjur 10-15 min

**Wednesday, 20 November 2013**

Upphitun Upphitunarhlaup 10 min

Tækni Hástökk hjá Þórdísi

Rúllsprettir 5x120m 90 sek hvíld

3x100m 100m ganga á milli

Þrek 5 sett magi og bak

Teygjur

**Thursday, 21 November 2013**

Upphitun Upphitunarskokk+Teygjur og sveiflur

Lyftingar 3x10 grindur yfir og undir

3x10 grindur, há hné ein snerting á milli með bolta fyrir ofan höfuð

5x10 Kálfaæfing síga + 10 öklahopp

5x4 Snörun frá gólfi (miðlungsþungt en hratt)

5x5 Djúpar hnébeygjur á öðrum fæti með lausa fótinn á bekk (25-30-35kg)

5x8 Mjaðmaréttur (60-80kg)

Skokk og teygjur 10-15 min

**Friday, 22 November 2013**

Sumarbústað

**Monday, 25 November 2013**

Upphitun 5x30m Liðkandi drills + 5x30m Spretthlaupsdrills

5x60m vaxandi

Tækni Hástökksæfing?? Fer eftir ástandi fóta

Hraðir sprettir 4x30m með sleða

40m-40m-60m-60m hratt, standandi start

Þrek 5 sett magi og bak

Teygjur og sveiflur

**Tuesday, 26 November 2013**

Upphitun Skokk 10 min úti

Sprettir 10x100m rúll á gervigrasi með 30 sek pásu

Lyftingar Í frjálsíþróttasal:

3x10 Grindur yfir og undir með öklaþyngdir

5x10 Good Morning (30kg)

3x10 Víxlhopp (5 á hvorn fót) (10-15kg)

5x10 Kálfaæfing (Síga á öðrum)(10kg)+10 öklahopp

Í lyftingasal:

5-5-4-4-3 Snörun (20-25kg)

3x5 Grunnarhnébeygjur (60-80kg)

8-6-6-4 Mjaðmaréttur (65-70-75-80kg)

Skokk og teygjur 10-15 min

**Wednesday, 27 November 2013**

Upphitun Upphitunarhlaup 10 min

Tækni Stökkva 10-15 stökk í huganum

Þrek Magi-bak-kálfar-framlæri-afturlæri-brjóstvöðvar-efra bak

5 hringir án þess að stoppa, 10-30 endurtekningar í hverri æfingu

Teygjur

**Thursday, 28 November 2013**

Upphitun: Skokk +teygjur og sveiflur

Lyftingar: 3x10 Grindur yfir og undir

3x10 Grindur, há hné ein snerting á milli með bolta fyrir ofan höfuð

5x10 Kálfaæfing síga + 10 öklahopp

5x4 Clean frá gólfi (miðlungsþungt en hratt)

5x5 Djúpar hnébeygjur á öðrum fæti með lausa fótin á bekk (25-30-35kg)

5x8 Mjaðmaréttur (60-80kg)

Skokk og teygjur: 10-15 min

**Friday, 29 November 2013**

Meta stöðuna/tala við Þráin og Þórdísi

**Monday, 2 December 2013°**

Upphitun: 5x30m Liðkandi drills+5x30m Spretthlaupsdrills

5x60m Vaxandi

Tækni: Hástökksæfing?? Fer eftir ástandi fóta

Hraðir sprettir: 4x30m með sleða

40m-40m-60m-60m hratt, standandi start

Þrek: 5 sett magi og bak + Teygjur og sveiflur

**Tuesday, 3 December 2013**

Upphitun: Skokk 10 min úti

Sprettir: 10x100m rúll á gervigrasi með 30 sek pásum

Lyftingar: Í frjálsíþróttasal:

3x10 Grindur yfir og undir með öklaþyngd

5x10 Good Morning (30kg)

3x10 Víxlhopp (5 á hvorn fót)(10-15kg)

5x10 Kálfaæfing(síga á öðrum)(10kg)+10 öklahopp

Í lyftingasal:

5-4-4-3-3 Snörun

3x5 Grunnarhnébeygjur með 60-80kg

8-6-6-4 með lóð á mjöðmum (65-80kg)

Skokk og teygjur: 10-15 min

**Wednesday, 4 December 2013**

Upphitun: Upphitunarhlaup 10 min

Tækni: Stökkva 10-15 stökk í huganum

Þrek: Magi-bak-kálfar-framlæri-afturlæri-brjóstvöðvar-efra bak

5 hringir án þess að stoppa, 10-30 endurtekningar í hverri

æfingu

Teygjur

**Thursday, 5 December 2013**

Upphitun: Skokk +teygjur og sveiflur

Lyftingar: 3x10 Grindur yfir og undir

3x10 Grindur, há hné ein snerting á milli með bolta fyrir ofan höfuð

5x10 Kálfaæfing síga + 10 öklahopp

5x4 Clean frá gólfi (miðlungsþungt en hratt)

5x5 Djúpar hnébeygjur á öðrum fæti með lausa fótin á bekk (25-30-35kg)

5x8 Mjaðmaréttur (60-80kg)

Skokk og teygjur: 10-15 min

**Friday, 6 December 2013**

Upphitun: Upphitunarhlaup 10 min

Þrek: Magi-bak-kálfar-framlæri-afturlæri-brjóstvöðvar-efra bak

5 hringir án þess að stoppa, 10-30 endurtekningar í hverri

æfingu

Teygjur