



## Æfingatöflur 2011/2012

Vatnaveröld 23,5m/25m/50m

Afrekshópur (Anthony), Framtíðarhópur (Eddi) & Eldri hópur (Anthony & Eddi)

| Mán   | Þrið  | Mið   | Fim   | Fös   | Laug   |
|---|---|---|---|---|--|
| <b>Morgun</b>   |   |   |   |   |  |
| 05:30 – 07:30 (50)<br>Afrekshópur &<br>Framtíðarhópur                     | 05:30 – 07:30 (25)<br>Afrekshópur &<br>Framtíðarhópur 14+ | 05:30 – 07:30 (50)<br>Afrekshópur   | 05:30 – 07:30 (25)<br>Afrekshópur &<br>Framtíðarhópur 14+ | 05:30 – 07:30 (50)<br>Afrekshópur &<br>Framtíðarhópur                     | 10:00 - 11:45 (50)<br>Framtíðarhópur                                       |
|   |   |   |   |   | 08:00 – 10:00 (50)<br>Afrekshópur &<br>Eldri Hópur                         |
| <b>Eftir hádegi</b>   |   |   |   |   |  |
| 16:15 – 18:00 (25)<br>Framtíðarhópur &<br>Háhyrningar TS                  | 16:45 – 18:45 (50)<br>Afrekshópur                         | 16:15 – 18:00 (25)<br>Framtíðarhópur<br>Eldri Hópur   | 16:15 – 18:00 (50)<br>Framtíðarhópur                      | 15:30 – 17:30 (25)<br>Afrekshópur &<br>Framtíðarhópur TS                  |  |
| 18:00 – 20:00 (25)<br>Afrekshópur &<br>Framtíðarhópur TS &<br>Eldri Hópur | 18:30 – 20:15 (50)<br>Framtíðarhópur &<br>Eldri Hópur     |   | 17:00 – 19:00 (50)<br>Afrekshópur &<br>Eldri Hópur        | 17:30 – 19:15 (25)<br>Framtíðarhópur &<br>Háhyrningar TS &<br>Eldri Hópur |  |
| <b>Þrek</b>   |   |   |   |   |  |
| 16:45 – 17:45<br>Afrekshópur Þrek   | 17:45 – 18:20<br>Framtíðarhópur                           | 16:45 – 17:45<br>Afrekshópur Yoga/Crossfit<br>Eldri – Geta farið í þrek<br>hvenær sem þeir vilja. | 15:45 – 16:45<br>Afrekshópur Þrek                         |   | 09:15 – 09:50<br>Framtíðarhópur<br>10:15 – 11:00<br>Afrekshópur Therabands |

Háhyrningar (Steindór), Sverðfiskar (Steindór & Marín) & Prufu æfing - mat (Hjördís)

| Mán                                 | Þrið                              | Mið  | Fim   | Fös                                 | Laug                              |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--|---|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 15:45 – 17:00 (23.5)<br>Sverðfiskar | 14:45 – 16:00 (25)<br>Sverðfiskar | 14:30 – 15:30 (23.5)<br>Prufu æfing - mat            | 14:45 – 16:00 (25)<br>Sverðfiskar & Flugfiskar TS | 15:15 – 16:30 (23.5)<br>Sverðfiskar |                                   |
| 15:45 – 17:15 (23.5)<br>Háhyrningar | 14:30 – 16:00 (25)<br>Háhyrningar | 17:15 – 18:45 (23.5)<br>Háhyrningar & Sverðfiskar TS | 14:30 – 16:00 (25)<br>Háhyrningar                 | 15:15 – 16:45 (23.5)<br>Háhyrningar | 10:15 – 11:45 (50)<br>Háhyrningar |

### Akurskóli – 16.6m

Sverðfiskar (Hjördís), Flugfiskar (Hjördís), Sprettfiskar (Hjördís), Laxar (Helga), Silunga (Helga) & Gullfiskur (Helga)

| Mán                          | Þrið                          | Mið | Fim  | Fös   |
|------------------------------|-------------------------------|-----|--|---|
| 14:30 – 15:30<br>Flugfiskar  | 14:30 – 15:30<br>Sprettfiskar |     | 14:30 – 15:30<br>Sprettfiskar                | 14:30 – 15:30<br>Flugfiskar & Sprettfiskar TS |
| 15:30 – 16:45<br>Sverðfiskar | 15:30 – 16:45<br>Sverðfiskar  |     | 15:30 – 16:45<br>Sverðfiskar & Flugfiskar TS | 15:30 – 16:45<br>Sverðfiskar                  |
| 17:00 – 17:45<br>Gullfiskur  | 16:45 – 17:45<br>Flugfiskar   |     | 17:00 – 17:45<br>Silungar                    |   |
| 17:45 – 18:30<br>Silungar    |                               |     | 17:45 – 18:30<br>Laxar                       |   |
| 18:30 – 19:15<br>Laxar       |                               |     |  |   |

### Njarðvíkurskóli – 12.5m

Flugfiskar (Steindór), Sprettfiskar (Steindór), & Laxar/Silunga/ (Helga)

| Mán                         | Þrið                            | Mið   | Fim                           | Fös                             |
|-----------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------|
| 14:30 – 15:30<br>Flugfiskar | 16:15 – 17:15<br>Sprettfiskar   | 16:00 – 17:00<br>Flugfiskar & Sprettfiskar TS | 16:15 – 17:15<br>Sprettfiskar | 14:00 – 15:00<br>Flugfiskar     |
|                             | 17:15 – 18:00<br>Laxar/Silungar |   |                               | 16:45 – 17:30<br>Laxar/Silungar |

### Heiðarskóli – 12.5m

Flugfiskar (Marín), Sprettfiskar (Marín), Laxar/Silunga/ (Hjördís) & Gullfiskur (Hjördís)

| Mán                             | Þrið | Mið   | Fim | Fös                           |
|---------------------------------|------|---|-----|-------------------------------|
|                                 |      | 15:00 – 16:00<br>Flugfiskar & Sprettfiskar TS |     |                               |
| 16:00 – 17:00<br>Flugfiskar     |      | 16:30 – 17:15<br>Gullfiskur                   |     | 16:00 – 17:00<br>Flugfiskar   |
| 17:00 – 18:00<br>Sprettfiskar   |      | 17:15 – 18:00<br>Laxar/Silungar               |     | 17:00 – 18:00<br>Sprettfiskar |
| 18:00 – 18:45<br>Laxar/Silungar |      |   |     |                               |

TS æfingar eru fyrir sundmenn sem náð hafa ákveðnum viðmiðum og þjálfari látið þá vita að þeir mega mæta á TS æfingar. Viðmiðin eru þau sömu og fyrir næsta hóp fyrir ofan.