



Æfingatöflur 2013/2014 Afrekshópar og Áhugahópur

Vatnaveröld 23,5m/25m/50m

Áhugahópur (Anthony & Eddi)

- Áhugahópur er fyrir 18 ára og eldri sundmenn sem hafa áður æft sund. Kaupa þarf klippikort og láta þjálfara klippa af kortinu eftir æfingu fyrir hvern klukkutíma sem æft er.
- Sundmenn í Áhugahóp geta mætt á þær æfingar sem þeir vilja hjá Anthony og Edda.
- Við biðjum sundmenn Áhugahóps um að mæta á réttum tíma og taka þátt í æfingunni eftir bestu getu.

Landsliðshópur (Anthony) + (Ingi Gunnar þrek) + (þórunn jóga)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
Morgun					
05:30 – 07:30 (50) Skyldumæting fyrir alla	05:30 – 07:30 (25) Tækni og "pace" Skyldumæting fyrir alla	05:30 – 07:30 (50) Skyldumæting fyrir alla	05:30 – 07:30 (25)	05:30 – 07:30 (50)	08:00 – 10:00 (50) Skyldumæting fyrir alla
Eftir hádegi					
18:00 – 20:00 (25)	16:45 – 18:45 (50)	18:00 – 20:00 (25) Tækni og "pace" Sundmenn 17 ára & eldri	17:00 – 19:00 (50)	15:30 – 17:30 (25) Tækni og "pace" Skyldumæting fyrir alla	
Þrek					
16:45 – 17:45 Þrek Skyldumæting fyrir alla		16:45 – 17:45 jóga Skyldumæting fyrir alla	15:45 – 16:45 Þrek Skyldumæting fyrir alla		10:30 – 11:30 Þrek Skyldumæting fyrir alla

Úrvalshópur (Anthony) + (Ingi Gunnar þrek)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
Morgun					
05:30 – 07:30 (50) Skyldumæting fyrir alla	05:30 – 07:30 (25) Tækni og "pace" Sundmenn 16 ára & eldri	05:30 – 07:30 (50)	05:30 – 07:30 (25)	05:30 – 07:30 (50) Skyldumæting fyrir alla	08:00 – 10:00 (50) Skyldumæting fyrir alla
Eftir hádegi					
18:00 – 20:00 (25)	16:45 – 18:45 (50) Framtíðarhópur TS	18:00 – 20:00 (25) Tækni og "pace" Skyldumæting fyrir alla	17:00 – 19:00 (50) Framtíðarhópur TS		
Þrek					
		16:45 – 17:45 Þrek Skyldumæting fyrir alla		15:30 – 16:30 Þrek Skyldumæting fyrir alla	

Keppnishópur (Anthony & Eddi) + (Ingi Gunnar þrek)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
Morgun					
05:30 – 7:30 (50) Klippikort		05:30 – 7:30 (50) Klippikort		05:30 – 7:30 (50) Klippikort	08:00 – 10:00 (50)
Eftir hádegi					
16:15 – 18:00 (25)	18:30 – 20:15 (50)	18:00 – 20:00 (25) Tækni og "pace"	17:00 – 19:00 (50)	17:30 – 19:15 (25)	
Þrek					
18:10 – 18:55 Þrek				16:40 – 17:25 Þrek	

Framtíðarhópur (Eddi & Anthony) + (Ingi Gunnar þrek)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
Morgun					
05:30 – 07:30 (50) Sundmenn 12 ára & eldri			05:30 – 07:30 (25) 1 skyldumæting á mánuði fyrir 12 ára 2 á mánuði fyrir 13+		10:00 – 11:45 (50)
Eftir hádegi					
16:15 – 18:00 (25) Háhyrningar TS	18:30 – 20:15 (50)	16:15 – 18:00 (25)	16:15 – 18:00 (50)	17:30 – 19:15 (25) Háhyrningar TS	
Þrek					
18:10 – 18:55 Þrek Skyldumæting fyrir alla				16:40 – 17:25 Þrek Skyldumæting fyrir alla	

Reglur fyrir afrekshópa:

- Theraband er skylda fyrir alla sundmenn í Landsliðshóp, Úrvalshóp og Keppnishóp. Sundmenn eiga að mæta 10 mín fyrir æfingu á bakka og gera þessar æfingar. Falur sjúkrapjálfi selur teygjur sem notaðar eru í þessum æfingum. Hver sundmaður á að eiga sína eigin teygju.
- Í Landsliðshóp og Úrvalshóp gilda sérstakar mætingareglur.
- Sumar æfingar eru skylduæfingar í Landsliðshóp og Úrvalshóp, þær eru sérstaklega merktar í æfingatöflunni.
- Skylda er fyrir sundmenn sem verða 12 ára á árinu og æfa með Framtíðarhóp að mæta á eina morgunæfingu á hverjum 4 vikum.
- Sundmenn í aldursflokkunum Telpur og Drengir eiga að mæta á að lágmarki 2 morgunæfingar á hverjum 4 vikum.
- Sundmenn í Keppnishópi sem vilja mæta á morgunæfingar virka daga geta keypt klippikort sem gildir fyrir morgunæfingar.
- Skyldumæting er á allar þrekæfingar í Landsliðshópi, Úrvalshópi og Framtíðarhópi en er val fyrir Keppnishóp.
- Sumar æfingar í töflunni eru aðeins fyrir sundmenn sem náð hafa tilteknum aldri, þær æfingar eru sérstaklega merktar.



Æfingatöflur 2013/2014 Yngri hópar

Vatnaveröld 23,5m/25m/50m

Háhyrningar (Steindór), Sverðfiskar (Steindór) & Prufu æfing - mat (Heiðbrá)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
16:15 – 17:30 (23.5) Sverðfiskar	14:45 – 16:00 (25) Sverðfiskar & Flugfiskar TS		14:30 – 15:45 (25) Sverðfiskar	14:45 – 16:00 (23.5) Sverðfiskar	10:15 – 11:45 (50) Háhyrningar
16:15 – 17:45 (23.5) Háhyrningar	14:45 – 16:15 (25) Háhyrningar	17:15 – 18.45 (23.5) Háhyrningar & Sverðfiskar TS	14:30 – 16:00 (25) Háhyrningar	14:45 – 16:15 (23.5) Háhyrningar	12:15 – 12:45 (23.5) Prufu æfing - mat

Akurskóli – 16,6m

Sverðfiskar (Heiðbrá), Flugfiskar (Heiðbrá), Sprettfiskur (Helga), Laxar (Helga), Silungar (Helga) & Gullfiskar (Helga)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös
14:15 – 15:15 Flugfiskar	14:15 – 15:30 Sverðfiskar & Flugfiskar TS	14:15 – 15:15 Flugfiskar & Sprettfiskar TS	14:15 – 15:30 Sverðfiskar	14:15 – 15:15 Flugfiskar
15:15 – 16:30 Sverðfiskar	16:15 – 17:15 Sprettfiskur		16:15 – 17:15 Sprettfiskur	15:15 – 16:30 Sverðfiskar
	17:15 – 18:00 Gullfiskur*		17:15 – 18:00 Silungar	
	18:00 – 18:45 Silungar		18:00 – 18:45 Laxar	
	18:45 – 19:30 Laxar			

Njarðvíkurskóli – 12,5m

Flugfiskar (Steindór), Sprettfiskar (Steindór), Laxar (Ester), Silungar (Ester) & Gullfiskar (Ester)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös
15:00 – 16:00 Flugfiskar & Sprettfiskar		16:00 – 17:00 Flugfiskar & Sprettfiskar TS	16:15 – 17:15 Flugfiskar & Sprettfiskar	15:15 – 16:00 Laxar
16:00 – 16:45 Laxar	17:45 – 18:30 Silungar			16:00 – 16:45 Silungar
	18:30 – 19:15 Gullfiskar*			

Heiðarskóli – 12,5m

Flugfiskar (Ester), Sprettfiskur (Ester), Laxar (Ester), Silungar (Ester) & Gullfiskar (Ester)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös
17:15 – 18:15 Flugfiskar	15:30 – 16:30 Sprettfiskur	17:15 – 18:15 Flugfiskar Sprettfiskar TS	15:30 – 16:30 Sprettfiskur	17:15 – 18:15 Flugfiskar
18:15 – 19:00 Silungar	16:30 – 17:15 Laxar	18:15 – 19:00 Gullfiskar*	16:30 – 17:15 Silungar	18:15 – 19:00 Laxar

TS-tímar eru fyrir þá sundmenn sem hafa náð viðmiðum fyrir næsta hóp á móti og hafa verið látnir vita að þeir mega hefja aðlögun að þeim hópi.

*Foreldrar eru ofan í lauginni með börnunum og taka þátt í sundtímanum í Gullfiskum.