



## Æfingatöflur 2015 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) + (Carla jóga)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
Morgun					
05:30 – 07:30 (50)	05:30 – 07:30 (25)	05:30 – 07:30 (50)	05:30 – 07:30 (25)	05:30 – 07:30 (50)	09:00 – 11:00 (50)
Eftir hádegi					
18:00 – 20:00 (25)	17:00 – 19:00 (50)	18:00 – 20:00 (25)	17:00 – 19:00 (50)	15:15 – 17:15 (25) <i>Skyldumæting fyrir alla</i>	
Þrek					
16:45 – 17:45 <i>Skyldumæting fyrir alla</i>		16:45 – 17:45 jóga <i>Skyldumæting fyrir alla</i>	15:45 – 16:45 <i>Skyldumæting fyrir alla</i>		11:15 – 12:15 <i>Skyldumæting fyrir alla</i>

### Úrvalshópur (Anthony) + (Ingi Gunnar þrek)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
Morgun					
05:30 – 07:30 (50)	05:30 – 07:30 (25)	05:30 – 07:30 (50)	05:30 – 07:30 (25)	05:30 – 07:30 (50)	09:00 – 11:00 (50)
Eftir hádegi					
18:00 – 20:00 (25)	17:00 – 19:00 (50) <i>Framtíðarhópur TS</i>	18:00 – 20:00 (25)	17:00 – 19:00 (50) <i>Framtíðarhópur TS</i>		
Þrek					
		16:45 – 17:45 <i>Skyldumæting fyrir alla</i>		15:15 – 16:15 <i>Skyldumæting fyrir alla</i>	

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

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
Morgun					
	05:30 – 7:30 (25) <i>Klippikort</i>	05:30 – 7:30 (50) <i>Klippikort</i>		05:30 – 7:30 (50) <i>Klippikort</i>	11:00 – 12:45 (50)
Eftir hádegi					
16:15 – 18:00 (25)	18:00 – 19:45 (50)	16:15 – 18:00 (25)	16:15 – 18:00 (50)	17:15 – 19:00 (25)	
Þrek					
18:10 – 18:55				16:25 – 17:10	

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

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

#### 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 sjúkrapjálfa selur teygjur sem notaðar eru í þessum æfingum. Hver sundmaður á að eiga sína eigin teygju.
- Sundmenn í Úrvals- og Landsliðshópi syndi a.m.k. einu sinni á dag. Sundmaður verður að sýna fram á góða mætingu til að vera áfram í þessum hópum.
- 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.



## Æfingatöflur 2015 Yngri hópar

Vatnaveröld 23,5m/25m/50m

Háhyrningar (Steindór) & Sverðfiskar (Steindór)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
16:30 – 17:45 (23.5) Sverðfiskar		17:15 – 18:30 (23.5) Sverðfiskar	14:30 – 15:45 (25) Sverðfiskar Flugfiskar TS	14:45 – 16:00 (23.5) Sverðfiskar	11:15 – 12:45 (50) Háhyrningar
16:30 – 18:00 (23.5) Háhyrningar	16:00 – 17:30 (50) Háhyrningar Sverðfiskar TS	17:15 – 18:45 (23.5) Háhyrningar	14:30 – 16:00 (25) Háhyrningar	14:45 – 16:15 (23.5) Háhyrningar	

### Akurskóli – 16,6m

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

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau
14:30 – 15:30 Flugfiskar	16:15 – 17:15 Sprettfiskur / Laxar	14:30 – 15:30 Flugfiskar Sprettfiskar TS	16:15 – 17:15 Sprettfiskur / Laxar	14:30 – 15:30 Flugfiskar	10:30 – 11:45 Sverðfiskar Flugfiskar TS
15:30 – 16:45 Sverðfiskar	17:15 – 18:00 Gullfiskur	15:30 – 16:45 Sverðfiskar	17:15 – 18:00 Silungar	15:30 – 16:45 Sverðfiskar	
	18:00 – 18:45 Silungar				

### Njarðvíkurskóli – 12,5m

Flugfiskar (Steindór), Sprettfiskar (Steindór) & Laxar/Silungar (Ólöf)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös
15:15 – 16:15 Flugfiskar Sprettfiskar		16:00 – 17:00 Flugfiskar Sprettfiskar TS	16:15 – 17:15 Flugfiskar Sprettfiskar	15:15 – 16:00 Laxar/Silungar
16:15 – 17:00 Laxar/Silungar				

### Heiðarskóli – 12,5m

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

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös
17:15 – 18:15 Flugfiskar	15:30 – 16:30 Sprettfiskar	17:15 – 18:15 Flugfiskar Sprettfiskar TS	15:30 – 16:30 Sprettfiskar	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 hóp.

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