

Æfingar – áætlun

1. Upp-hitun í 20 mínútur

Ganga / skokka



2. Æfingar í lyftinga-salnum.

Áhersla á að styrkja: fætur - hendur – kvið og bak.

Endur-taka æfingu 15 sinnum – hvíla – aftur 15 sinnum. (15x2)

Æfing númer 1:



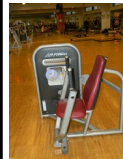
15x2

Æfing númer 5:



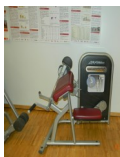
15x2

Æfing númer 9:



15x2

Æfing númer 2:



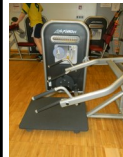
15x2

Æfing númer 6:



15x2

Æfing númer 10:



15x2

Æfing númer 3:



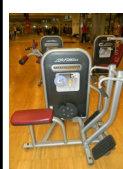
15x2

Æfing númer 7:



15x2

Æfing númer 11:



15x2

Æfing númer 4:



15x2

Æfing númer 8:



15x2

3. Gera 6 mis-munandi teygju-æfingar



Æfingar – áætlun

1. Upp-hitun í 20 mínútur

Ganga / skokka



Hjóla



2. Æfingar í lyftinga-salnum.

Áhersla á að styrkja: hendur – kvið og bak.

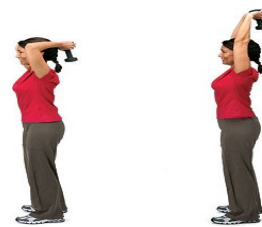
Endur-taka æfingu 20 sinnum – hvíla – aftur 20 sinnum. (20x2)

Æfing númer 1:



20x2

Æfing númer 2:



20x2

Æfing númer 3:



20x2

Æfing númer 4:

Kýla fram! Létt lóð
eða ekkert lóð

_____ kíló.



20x2

Æfing númer 5:

Kvið-æfing á dýnu.



20x2

Æfing númer 6:

Bak-æfing á dýnu.



20x2

Gera 6 mis-munandi teygju-æfingar



Æfingar – áætlun

Æfingar í lyftinga-salnum.

Áhersla á að styrkja: hendur – kvið og bak.

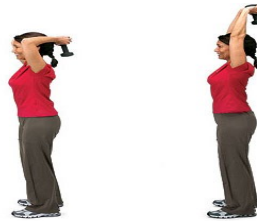
Endur-taka æfingu 20 sinnum – hvíla – aftur 20 sinnum. (20x2)

Æfing númer 1:



20x2

Æfing númer 2:



20x2

Æfing númer 3:



20x2

Æfing númer 4:

Kýla fram! Létt lóð eða ekkert lóð



20x2

Æfing númer 5:

Róa 500 m



Æfing númer 6:

Kvið-æfing á dýnu.



20x2

Æfing númer 7:

Bak-æfing á dýnu.



20x2

Gera 6 mis-munandi teygju-æfingar



Æfingar – áætlun

Æfingar í lyftinga-salnum.

Áhersla á að styrkja: hendur – kvið og bak.

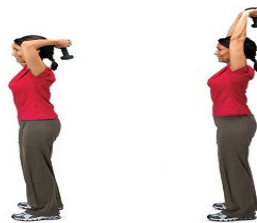
Endur-taka æfingu 20 sinnum – hvíla – aftur 20 sinnum. (20x2)

Æfing númer 1:



20x2

Æfing númer 2:



20x2

Æfing númer 3:



20x2

Æfing númer 4:

Kýla fram! Létt lóð eða ekkert lóð



20x2

Æfing númer 5:

Stíga í 5 mínútur



Æfing númer 6:

Kvið-æfing á dýnu.



20x2

Æfing númer 7:

Bak-æfing á dýnu.



20x2

Gera 6 mis-munandi teygju-æfingar



Æfingar – áætlun

Æfingar í lyftinga-salnum.

Áhersla á að styrkja: hendur – kvið og bak.

Endur-taka æfingu 20 sinnum – hvíla – aftur 20 sinnum. (20x2)

Æfing númer 1:



20x2

Æfing númer 2:



20x2

Æfing númer 3:



20x2

Æfing númer 4:



20x2

Æfing númer 5:

Róa 700 m



Æfing númer 6:

Kvið-æfing á dýnu.



20x2

Æfing númer 7:

Bak-æfing á dýnu.



20x2

Gera 6 mis-munandi teygju-æfingar



Æfingar – áætlun

Æfingar í lyftinga-salnum.

Áhersla á að styrkja: hendur – kvið og bak.

Endur-taka æfingu 20 sinnum – hvíla – aftur 20 sinnum. (20x2)

Æfing númer 1:



20x2

Æfing númer 2:



20x2

Æfing númer 3:



20x2

Æfing númer 4:



20x2

Æfing númer 5:

Stíga í 5 mínútur



Æfing númer 6:

Kvið-æfing á dýnu.



20x2

Æfing númer 7:

Bak-æfing á dýnu.



20x2

Gera 6 mis-munandi teygju-æfingar



Æfingar – áætlun

Æfingar í lyftinga-salnum.

Áhersla á að styrkja: hendur – kvið og bak.

Endur-taka æfingu 20 sinnum – hvíla – aftur 20 sinnum. (20x2)

Æfing númer 1:



20x2

Æfing númer 2:



20x2

Æfing númer 3:



20x2

Æfing númer 4:



20x2

Æfing númer 5:

Róa 700 m



Æfing númer 6:

Kvið-æfing á dýnu.



20x2

Æfing númer 7:

Bak-æfing á dýnu.



20x2

Gera 6 mis-munandi teygju-æfingar



Æfingar – áætlun

Æfingar í lyftinga-salnum.

Áhersla á að styrkja: hendur – kvið og bak.

Endur-taka æfingu 20 sinnum – hvíla – aftur 20 sinnum. (20x2)

Æfing númer 1:



20x2

Æfing númer 2:



20x2

Æfing númer 3:



20x2

Æfing númer 4:



20x2

Æfing númer 5:

Stíga í 5 mínútur



Æfing númer 6:

Kvið-æfing á dýnu.



20x2

Æfing númer 7:

Bak-æfing á dýnu.



20x2

Gera 6 mis-munandi teygju-æfingar



ÆFINGARPRÓGRAM



Heilsubraut

Upphitun

Ganga í 20 mínútur



Það sem á að gera á æfingunni

Hraðbraut, 2 hringir.



Í lok æfingar

Hjóla í 10 mínútur



Kviður, bak, planki og teygjur

20 sinnum
hver æfing

