



Æfingatafla

Sunddeild - Haust/vetur 2017-2018

Afrekshópur - Laugardalslaug

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Afrekshópur 5:30 - 7:00 *		Afrekshópur 5:30 - 7:00 *		Afrekshópur 5:30 - 7:00 *		
Afrekshópur 16:30 - 18:30	Afrekshópur 16:30 - 18:30	Afrekshópur 18:30 - 20:30	Afrekshópur 18:30 - 20:30	Afrekshópur 16:00 - 18:00	Afrekshópur 8:15 - 10:15	
Fittnes 16:30 - 18:30	Prek** 18:30 - 19:30	Fittnes 18:30 - 20:00	Prek** 17:30 - 18:15	Fittnes 16:00 - 18:00	Prek** 10:15 - 11:00	

* Morgunæfingar eru fyrir lengra komna og fara fram í samráði við þjálfara

** PREK: Pri = Liðkandi og Rúllur, Fim = (Bara eldri) = Core og Styrkur,

Lau = Bara fyrir Yngri, Eldri fara í World Class með program frá Þjálfara (Þeir sem eru með Kort)

Fitnesshópur er með fasta tíma 3x í viku. Mán, Mið og Fös, einnig má mæta á morgunæfingar og á Laugardögum.

Þjálfari: Ragnar Friðbjarnarson, S:8640773, raggifri@gmail.com

Með von um góðan æfingavetur ☺