



Nafn:

## Mánudagur

Hver stöð er unnin í ákveðinn tíma, þjálfarar flauta og stoppa.

Smá pása á milli stöðva auk þess sem þolæfing og jafnvægisæfing er gerð á milli.

	Æfing	Endurtekningar	Vöðvahópur	Áherslur
<b>Stöð 1</b> Þol: Háar hnélyfur	Axlapressa með lóð	10-12	Axlir	Hafa slakar axlir
	Hnébeygja	10-12	Framanverð læri og rass	Halda baki uppréttu, horfa fram
	Bekkpresa með lóð	10-12	Brjóstkassi	Láta olnboga vísa skáhallt aftur á niðurleið
<b>Stöð 2</b> Þol: Sprellikallar	Planki	20-30 sek	Alhliða	Halda beinu baki
	Bakfettur	10	Bak/ mjóbak	Halda höfði niðri, andlit í átt að gólfi
	Veggseta	20-30 sek	Framanverð læri	Rétta úr baki upp við vegg
<b>Stöð 3</b> Þol: Froskar	Hjóla /Háar hnélyftur	1 mín	Alhliða	
	Kálfalyftur	10-12	Kálfar	Færa hælinn sem hæðst upp frá gólfi
	Teygjutog	10-12	Brjóstbak	Toga teygju í átt að enni, olnbogar vísa upp
<b>Stöð 4</b> Þol: Tippla á tánum	Hliðar teygjuganga	10 skref á hlið	Læri og rass	Hafa smá beygju í hné og halda mjaðmabreidd
	Þríhöfðaréttta í teygju	10-12	Þríhöfði	Upphandleggur kjurr og hreyfa framhandlegg
	Jafnvægisdýna	10 sek á fót	Alhliða	Hafa smá beygju í hné á stoðfót

Upplifun á æfingu \_\_\_\_\_

Upplifun á æfingu \_\_\_\_\_

(einkunargjöf frá 0-10 um þína upplifun og líðan eftir æfingu dagsins)



Nafn:

## Miðvikudagur

Hver stöð er unnin í ákveðinn tíma, þjálfarar flauta og stoppa.  
Smá pása á milli stöðva auk þess sem þolæfing og jafnvægisæfing er gerð á milli.

	Æfing	Endurtekningar	Vöðvahópur	Áherslur
Stöð 1	Axlapressa með lóð	10-12	Axlir	Hafa slakar axlir
	Hnébeygja	10-12	Framanverð læri og rass	Halda baki uppréttu, horfa fram
	Bekkpresa með lóð	10-12	Brjóstkassi	Láta olnboga vísa skáhallt aftur á niðurleið
Stöð 2	Planki	20-30 sek	Alhliða	Halda beinu baki
	Bakfettur	10	Bak/ mjóbak	Halda höfði niðri, andlit í átt að gólfi
	Veggseta	20-30 sek	Framanverð læri	Rétta úr baki upp við vegg
Stöð 3	Hjóla /Háar hnélyftur	1 mín	Alhliða	
	Kálfalyftur	10-12	Kálfar	Færa hælinn sem hæðst upp frá gólfi
	Teygjutog	10-12	Brjóstbak	Toga teygju í átt að enni, olnbogar vísa upp
Stöð 4	Hliðar teygjuganga	10 skref á hlið	Læri og rass	Hafa smá beygju í hné og halda mjaðmabreidd
	Þríhöfðaréttu í teygju	10-12	Þríhöfði	Upphandleggur kjurr og hreyfa framhandlegg
	Jafnvægisdýna	10 sek á fót	Alhliða	Hafa smá beygju í hné á stoðfót

Upplifun á æfingu \_\_\_\_\_

Upplifun á æfingu \_\_\_\_\_

(einkunargjöf frá 0-10 um þína upplifun og líðan eftir æfingu dagsins)