



Æfingaáætlun fyrir byrjendur

Eftirfarandi æfingaáætlun Sigurðar P. Sigmundssonar er ágætis undirbúningur fyrir 7 km eða 10 km hlaup í Reykjavíkumaraþoni. Þessa 8 vikna áætlun er líka hægt að nota sem undirbúning fyrir hvaða hlaup sem er frá 5 km - 10 km. Miðað er við að sá sem fer eftir þessari áætlun sé ekki alveg á byrjunarreit og hafi eitthvað verið að hreyfa sig. Fyrir þá sem eru algerir byrjendur, mælum við með byrjendaáætlun sem einnig er hægt að finna hér á Hlaupasíðunni. Ef þú vilt lesa meira um hvernig á að byrja í skokkinu, þá getur þú lesið Pistil 4 eftir Sigurð P. Sigmundsson hér á Hlaupasíðunni. Þú getur líka pantað áætlun sem Sigurður P. sérsníður fyrir þig.

Eftirfarandi eru skýringar fyrir áætlunina:

- **Rólegt** = þýðir mjög afslappaður hraði ca 7:00+ mínútur pr. km (þú ert 7 mínútur eða meira að fara hvern kílómeter).
- **Jafnt** = þýðir nokkuð góður hraði þó án þess að streða, ca. 6:00-6:30 pr. km (frísklegur hraði).
- **Fartlek** = hraðaleikur þar sem sprettir (ath. aldrei á fullu) eru mislangir (t.d 150-300 m) með mislöngum hvíldum. Undirlag breytilegt (gras, malarstígar, malbik) og t.d. er gott að auka aðeins hraðann í brekkum. Sem sagt frjálst, en rétt að skokka ca. 1,5 km upphitun og 1,5 km í lokin. Dæmi um hluta úr fartlek æfingu: Hita upp í 1,5 km rólega, hlaupa 200 m á auknum hraða, hlaupa rólega í 30-60 sek, hlaupa 100 m á auknum hraða, hlaupa rólega í 30 sek, hlaupa 300-400 m á auknum hraða, hlaupa rólega í 1-2 mínútur osv.frv.

Þú skalt skrifa hjá þér í lausu reitina fyrir aftan hversu langt þú hljópst og athugasemdir um hvernig þér leið. Gangi þér vel !!

8 vikna æfingaáætlun

Vika 1	Æfing	Km	Km í raun	Athugasemdir um æfingu
Sunnudagur	Róleg ganga/skokk	3		Ca. 20 mínútur
Mánudagur	Hvíld	0		
Þriðjudagur	Róleg ganga/skokk	3		Ca. 20 mínútur
Miðvikudagur	Hvíld	0		
Fimmtudagur	Róleg ganga/skokk	4		Ca. 25-28 mínútur
Föstudagur	Hvíld	0		
Laugardagur	Hvíld	0		
	Samtals	10		

Vika 2	Æfing	Km	Km í raun	Athugasemdir um æfingu
Sunnudagur	Róleg ganga/skokk	3		
Mánudagur	Hvíld	0		
Þriðjudagur	Rólegt skokk	4		
Miðvikudagur	Hvíld	0		
Fimmtudagur	Rólegt skokk	5		
Föstudagur	Hvíld	0		
Laugardagur	Hvíld	0		
	Samtals	12		
Vika 3	Æfing	Km	Km í raun	Athugasemdir um æfingu
Sunnudagur	Rólegt	6		
Mánudagur	Hvíld	0		
Þriðjudagur	Jafnt	4		
Miðvikudagur	Hvíld	0		
Fimmtudagur	Rólegt	4		
Föstudagur	Hvíld	0		
Laugardagur	Hvíld	0		
	Samtals	14		
Vika 4	Æfing	Km	Km í raun	Athugasemdir um æfingu
Sunnudagur	Rólegt	8		
Mánudagur	Hvíld	0		
Þriðjudagur	Jafnt	4		
Miðvikudagur	Hvíld	0		
Fimmtudagur	Jafnt	4		
Föstudagur	Hvíld	0		
Laugardagur	Rólegt	4		
	Samtals	20		
Vika 5	Æfing	Km	Km í raun	Athugasemdir um æfingu
Sunnudagur	Rólegt	8		
Mánudagur	Hvíld	0		
Þriðjudagur	Jafnt	4		
Miðvikudagur	Hvíld	0		
Fimmtudagur	Jafnt	6		
Föstudagur	Hvíld	0		
Laugardagur	Rólegt	4		
	Samtals	22		

Vika 6	Æfing	Km	Km í raun	Athugasemdir um æfingu
Sunnudagur	Rólegt	10		
Mánudagur	Hvíld	0		
Þriðjudagur	Fartlek	6		
Miðvikudagur	Hvíld	0		
Fimmtudagur	Jafnt	6		
Föstudagur	Hvíld	0		
Laugardagur	Rólegt	4		
	Samtals	26		
Vika 7	Æfing	Km	Km í raun	Athugasemdir um æfingu
Sunnudagur	Rólegt	12		
Mánudagur	Hvíld	0		
Þriðjudagur	Fartlek	6		
Miðvikudagur	Hvíld	0		
Fimmtudagur	Jafnt	6		
Föstudagur	Hvíld	0		
Laugardagur	Rólegt	6		
	Samtals	30		
Vika 8	Æfing	Km	Km í raun	Athugasemdir um æfingu
Sunnudagur	Rólegt	10		
Mánudagur	Hvíld	0		
Þriðjudagur	Jafnt	6		
Miðvikudagur	Rólegt	4		
Fimmtudagur	Hvíld	0		
Föstudagur	Hvíld	0		
Laugardagur	Keppni: Reykjavíkumaraþon 7 km eða 10 km	10-13		
	Samtals	30-33		