

ENDURMENNTUNARNÁMSKEIÐ - OLIVER BAY

MIÐVIKUDAGUR 17. MAÍ

Staðsetning: Stjarnan,
Ásgarður

18:00 - 19:00
Kviðstyrkur, uppbygging og styrking kviðs

19:00 - 21:00
Æfing - Dýnustökk
Konur (val)

21:00 - 22:00
Hvenær á að innleiða miðmunandi þjálfunarmarkmið í styrktarþjálfun?

FIMMTUAGUR 18. MAÍ

Staðsetning: ÍSÍ, Engjavegi 6,
3.hæð

12:00 - 13:00
Strákar í hópfimleikum, frá byrjendum til afreks iðkenda.

13:15 - 14:15
Aflfræði í dýnustökkum

Staðsetning: Fjölnir, Egilshöll

15:30 - 17:30
Æfing - Dýnustökk
Stúlkur

17:30 - 19:30
Æfing - Dýnustökk
Konur og karlar (val)

FÖSTUDAGUR 19. MAÍ

Staðsetning: Gerpla,
Vatnsendi

18:00 - 20:00
Æfing - Dýnustökk
Konur

20:20 - 22:00
Styrktaræfingar
Anatomya og tækni tengd hnébeygju

LAUGARDAGUR 20. MAÍ

Staðsetning: Akranes,
fimleikahús ÍA

09:00 - 10:45
Styrktarþjálfun fyrir dýnustökk

11:00 - 13:00
Æfing - Dýnustökk
Drengir

13:30 - 14:30
Aflfræði í dýnustökkum

15:30 - 17:30
Æfing - Dýnustökk
Konur og karlar