

7.bekkur Íþróttir	Vika 1 – Úti	Vika 2 – Úti	Vika 3 – Úti	Vika 4	Vika 5
Mánudagar & Þriðjudagar	26. ág. - Ganga + Leikir 29. ág. - Skotbolti + leikir	2. sept. - Fótbolti/Körfubolti 5. sept. - Frispígólf	9. sept. - Dimmal + 800 m 12.sept. - Frjalsar: Stórf - st: kúla, langst, 60.m sprettur /styrkur	16. sept. - Handbolti (sand) 19. sept. - Hnit halda á lofti, uppgjöf, spil	23. sept. - Fimleikast. - upphitun á loftgólfi. sipp 26. Sept. - Bandý, hringa bandý
	Vika 6	Vika 7	Vika 8	Vika 9	Vika 10
	30. sept. - Hjólin snúast + Blak (æfa slög + spil) 3. okt. - Grifjubolti	7. okt. - Drekgull og eltingaleikur með dýnu. 10. okt. - Þol -HIIT stöðvar	14. okt. - Brennó + skotboltaleikir + planki 17. okt. - Haustfrí	21. okt. - Covid leik (sjúkrahúsal) og boðhlaup (hund +bein) 24. okt. - Píptest og innilegumaðurinn	28. okt. - keðjustórf. og fótboltalúdó + skot á mark + rekja bolta + fl. 31. okt. - Fótbolti spil (brassa bolti)
	Vika 11	Vika 12	Vika 13	Vika 14	Vika 15
	4. nóv. - Körfuboltastórf og stö: skot á körfu, lúdó, skjóta úr. Spil 7. nóv. - Handbolta stöðvar	11. nóv. - Krókud. st: grjónap krull, botsja, húllahr skæri, blað, st 14. nóv. - Ultimate frisbí	18. nóv. - Fimleikasalur 21. nóv. - Kýló + sparkó	25. nóv. - Gullknöttur og fílabolti 28. nóv. - krókudíll + Feluleikur + innilegu + liðleiki	2. des. - trölin ræna + Hnit: halda á lofti, runa, slá á milli og uppgjafir 5. des. - Skólahreysti/styrkur
	Vika 16	Vika 17			
	9. des. - Skotboltap. og Blak eða Jólasveinaleik og spilaboðhlaup. 12. des. - Eitur í fl. Tennis/gólf?/Frjalsar íþróttir langst án at	16. des. - Frjálst 😊 19. des. - Tarzan 😊			