# Átta vikna æfingaplan til að auka hraða

Fyrir þá sem geta hlaupið 10 km án þess að stoppa og vilja auka hraðann.

G: Ganga H: Hlaup

| Vika | Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur | Laugardagur | Sunnudagur | Samtals |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | H 3 km | H 6,5 km | H 3 km | H 6,5 km | Hvíld | H 9,5 km | Hvíld | 29 km |
| **2** | H 3 km | H 6,5 km með brekkum | H 3 km | H 1,5 km upphitun<br>4x(H 400 m, H 200 m, H 100 m)<br>90 sek í hvíld á milli<br>@ 10km keppnishraða<br>H 1,5 km niðurskokk | Hvíld | H 10,5 km | Hvíld | 31 KM |
| **3** | H 5 km | H 6,5 km með brekkum | H 4 km | H 1,5 km upphitun<br>2x( H 1,5 km hratt, H 3 min rólegt)<br>H 1,5 km niðurskokk | Hvíld | H 12 km | Hvíld | 34 KM |
| **4** | H 5 km | H 6,5 km með brekkum | H 3 km | H 1,5 km upphitun<br>4x(H 400 m, H 200 m)<br>90 sek í hvíld á milli<br>@ 5km keppnishraða<br>H 1,5 km | Hvíld | H 8 km | Hvíld | 28 KM |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **5** | H 5 km | H 6,5 km með brekkum | H 3 km | H 1.5 km upphitun<br>3x(H 1,5 km hratt, H 3 min rólegt)<br>H 1,5 km niðurskokk | Hvíld | H 12,5 km | Hvíld | 35 km |
| **6** | H 5 km | H 6,5 km með brekkum | H 4 km | H 1,5 km upphitun<br>2x(H 800 m, H 400 m, H 200 m)<br>90 sek í hvíld á milli @ 10km keppnishraða<br>H 1,5 km niðurskokk | Hvíld | H 12,5 km | Hvíld | 34 km |
| **7** | H 5 km | H 1,5 km upphitun<br>H 20 min hratt<br>H 3 min rólegt<br>H 1,5 km niðurskokk | H 4 km | H 1,5 km upphitun<br>H 2x800 m @ 5 km keppnishraða<br>H 2x400 m @ 5 km keppnishraða<br>H 1,5 km niðurskokk | Hvíld | H 8 km<br>Hraðar en í viku 4. | Hvíld | 34 km |
| **8** | H 5 km | H 1,5 km upphitun<br>H 20 min hratt<br>H 3 min rólegt<br>H 1,5 km niðurskokk | H 4 km | H 1,5 km upphitun<br>4x800 m @ 5 km keppnishraða<br>H 1,5 km niðurskokk | Hvíld | H 12,5 km | Hvíld | 35 km |