

Æfingatafla sundhópa hjá sunddeild KR tímabilið 2015-2016

Athugið að uppgefnir tímar eru laugartímar

Netfang: sund@kr.is

Skráning í sundhópa fer fram á www.kr.is/sund



Hópur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
KR_TR						
Þjálfari:	16:10-18:30	16:10-18:30	18:10-20:30	18:30-20:30	16:00-18:00	8:15-10:15
Berglind Bárðardóttir	Laugardalslaug 25m	Laugardalslaug 50m	Laugardalslaug 25m	Laugardalslaug 50m	Laugardalslaug 25m	Laugardalslaug 50m
Aldur: 13 ára og eldri		18:30-19:15 Þrek		17:30-18:15 Þrek		
Framtíðarhópur A	16:30-18.30	16:10-18:30	18:10-20:30	17:30-19:00	16:00-18:00	10:45-12:15
Þjálfarar: Berglind Bárðardóttir og Kristján Jóhannesson	Laugardalslaug 25m	Laugardalslaug 50m	Laugardalslaug 25m	Vesturbæjarlaug	Laugardalslaug 25m	Vesturbæjarlaug
Aldur 10-14	15:30-16:30 Þrek					9:45-10:45 Þrek
Framtíðarhópur B	16:30-18.30	17:30- 19:00		17:30- 19:00	16:30-18.00	10:45-12:15
Þjálfarar: Kristján Jóhannesson og Berglind Brynjarsdóttir	Laugardalslaug 25m	Vesturbæjarlaug		Vesturbæjarlaug	Laugardalslaug 25m	Vesturbæjarlaug
Aldur 10-14	15:30-16:30 Þrek					9:45-10:45 Þrek
Fitnesshópur		19.00- 20.00		19:00-20:00		
Þjálfarar: Kristján Jóhannesson og Sigurður Daníel Kristjánsson		Vesturbæjarlaug		Vesturbæjarlaug		
Aldur 14 ára og eldri						
Demantahópur	17:30-18:45	17:30-19:00			16:30-18.00	09:30 - 10:45
Þjálfarar: Berglind Brynjarsdóttir og Sigurður Daníel Kristjánsson	Vesturbæjarlaug	Vesturbæjarlaug			Laugardalslaug 25m	Vesturbæjarlaug
Aldur 9-12 ára						
Gullhópur - VBL	16:30-17:30		16.30 -17:30		16:30- 17:30	
Þjálfarar: Berglind Brynjarsdóttir og Sigurður Daníel Kristjánsson	Vesturbæjarlaug		Vesturbæjarlaug		Vesturbæjarlaug	
Aldur 8-10 ára						
Silfurhópur - VBL		16:30-17:15		16:30 - 17:15		
Þjálfari:		Vesturbæjarlaug		Vesturbæjarlaug		
Aldur 6-9 ára						
Gullhópur - Sundhöll	17:15 - 18:00		17:15 - 18:00			
Þjálfari: Halldór Kristiansen	Sundhöllin		Sundhöllin			
Aldur 7-10 ára						
Silfurhópur - Sundhöll		17:15 - 18:00		17:15 - 18:00		
Þjálfari: Halldór Kristiansen		Sundhöllin		Sundhöllin		
Aldur 6-9 ára						
Gullhópur - Nes	14:30-15:15		15:00-15:45		15:00-15:45	
Þjálfari: Sigurður Daníel Kristjánsson	Seltjarnanes		Seltjarnanes		Seltjarnanes	
Aldur 7-10 ára						