

# HLAUPAÆFINGAR

## 1) Sérsvartestið

*Kláraðu eftirfarandi verkefni í réttri röð og á tíma:*

Hlauptu 3km á tíma.

15 upphíringar

30 armbeygjur

30 situps

30 hnébeygjuhopp

## 2) Leið A eða B?

*Veldu leið A eða B. Kláraðu hlutana þrjá í réttri röð:*

1A: 5km hlaup

1B: 3km hlaup

2A: Kláraðu 50 hernaðarbrölt, 50 atomic situps og 50 armbeygjur.

2B: Kláraðu 50 súperfroska

3A: 3km hlaup

3B: 1km hlaup

## 3) Coach Carter

*Búðu þér til suicide braut með fjórum mislöngum sprettum sem tekur þig ca. 20-30 sekúndur að klára.*

10 x suicide sprettur með 60 sek hvíld á milli umferða.

## 4) Pump & Run

*Hlauptu 5km. Á þriggja mínútna fresti stoppar þú og tekur 15 armbeygjur.*

## 5) Himnastiginn

Í einum Himnastiga eru 20 þrep. Finndu þér stiga og teldu þrepin í honum, þú tekur eins margar ferðir og þarf í stiganum til að klára réttan fjölda af himnastigaferðum:

1-2-3-2-1 himnastigaferðir. Eftir hvert sett tekur þú 20 V-ups, 20 hernaðarbrölt og 20 atomic situps.

## 6) Sprettir

Farðu á hlaupabraut eða notaðu ljósastaura til að mæla mislangar vegalengdir í sprettum:

1-2km í upphitun

4x200m. Hvíla í 60 sek eftir hvern sprett.

3x400m. Hvíla í 75 sek eftir hvern sprett.

2x600m. Hvíla í 90 sek eftir hvern sprett.

1x800m. Hvíla í 2 mín.

2x600m. Hvíla í 90 sek eftir hvern sprett.

3x400m. Hvíla í 75 sek eftir hvern sprett.

4x200m. Hvíla í 60 sek eftir hvern sprett.

1-2km í niðurskott

## 7) Þolraunin

Veldu þér klassískan hlaupahring (2-5km) sem þú getur reglulega farið í. Mældu tímann þinn í honum og settu þér markmið um leið fyrir næsta skipti sem þú ferð hann.

## 8) Run Forrest Run

Veldu þér góðan playlista, settu heyrnatól í eyrun og hlauptu eins lengi og þú nennir!

## 9) Usain Bolt

*Finndu sprettvegalegd sem er ca. 100m að lengd. Kláraðu 3 umferðir:*

100m skokk (ca. 40% af hámarkshraða)

100m hlaup (ca. 60% af hámarkshraða)

100m hratt hlaup (ca. 80% af hámarkshraða)

100m sprettur (ca. 90-100% af hámarkshraða)

Byrja upp á nýtt með skokkinu á 40% hraða...

## 10) Run to the hills

*Finndu geggjaða brekku og sprettu hana upp á topp. Röltu aftur rólega niður á byrjunarreit og hvíldu í 30-60 sek þegar þangað er komið. Taktu eins margra spretti og þú getur á 15 mínútum.*