

# ÁGÚST

2019

## MÍN MARKMIÐ

-ÉG SET MÉR NÝ  
MARKMIÐ FYRIR  
HAUSTIÐ

-ÉG FER ÚT AÐ GANGA Í  
NÁTTÚRUNNI

-ÉG NOTA NUDDRÚLLUNA  
MÍNA VIKULEGA



SUN	MÁN	ÞRI	MID	FIM	FÖS	LAU
				1 4X 30SEK HLIÐAR PLANKI Á HNÉ	2 25 HNÉ- BEYGJUR	3 30 MJADMA- LYFTUR
4 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR	5 60SEK PLANKI	6 20 BIRD DOG	7 15 ARM- BEYGJUR	8 30 FRAMSTIG	9 2X 30SEK HLIÐAR PLANKI	10 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR
11 2X 15 MJADMA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	12 4X 30SEK HLIÐAR PLANKI Á HNÉ	13 30 HNÉ- BEYGJUR	14 2X 60SEK PÍRAMÍDA PLANKI	15 40MÍN / 4KM GÖNGUTÚR	16 30 MJADMA- LYFTUR	17 10 ARM- BEYGJUR
18 20 HNÉ- BEYGJUR	19 2X 45SEK PLANKI	20 4X 30SEK HLIÐAR PLANKI	21 30 FRAMSTIG	22 30 BIRD DOG	23 2X 20 MJADMA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	24 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR
25 50MÍN / 5KM GÖNGUTÚR	26 4X 30SEK HLIÐAR PLANKI	27 2X 60SEK PLANKI	28 6X 30SEK HLIÐAR PLANKI Á HNÉ	29 40 FRAMSTIG	30 3X 60SEK PÍRAMÍDA PLANKI	

