

# NÓVEMBER

## 2019

### MÍN MARKMIÐ

SUN	MÁN	ÞRI	MIÐ	FIM	FÖS	LAU
					1 2X 20 KÁLFA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	2 2X 10 ARMEYGJUR
3 60MÍN / 6KM GÖNGUTÚR	4 2X 15 HNÉBEYGJUR	5 2X 60SEK PLANKI	6 3X 10 AFTURSTIG	7 2X 20 KVIÐKREPPUR	8 1X 30 KÁLFA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	9 2X 15 ARMEYGJUR
10 60MÍN / 6KM GÖNGUTÚR	11 2X 20 HNÉBEYGJUR	12 2X 90SEK PLANKI	13 2X 20 AFTURSTIG	14 3X 15 KVIÐKREPPUR	15 2X 25 KÁLFA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	16 2X 15 ARMEYGJUR
17 60MÍN / 6KM GÖNGUTÚR	18 2X 25 HNÉBEYGJUR	19 3X 90SEK PLANKI	20 2X 20 AFTURSTIG	21 3X 20 KVIÐKREPPUR	22 2X 25 KÁLFA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	23 3X 10 ARMEYGJUR
24 60MÍN / 6KM GÖNGUTÚR	25 3X 20 HNÉBEYGJUR	26 4X 60SEK PLANKI	27 3X 20 AFTURSTIG	28 2X 30 KVIÐKREPPUR	29 2X 30 KÁLFA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	30 3X 10 ARMEYGJUR

