

# OKTÓBER

## 2020

### MÍN MARKMIÐ

SUN	MÁN	ÞRI	MID	FIM	FÖS	LAU
				1 30-60MÍN GÖNGUTÚR	2 40 HNÉBEYGJUR	3 90SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI
4 30-60MÍN GÖNGUTÚR	5 30 MJADMA- LYFTUR MEÐ EFRA BAK Á SÓFA	6 2X 25 KÁLFA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	7 40 HNÉBEYGJUR	8 30-60MÍN GÖNGUTÚR	9 30 FRAMSTIG	10 20 STANDA Á ÖÐRUM FÆTI OG HALLA SÉR FRAM
11 30-60MÍN GÖNGUTÚR	12 50 HNÉBEYGJUR	13 90SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI	14 20 MJADMA- LYFTUR MEÐ EFRA BAK Á SÓFA	15 30-60MÍN GÖNGUTÚR	16 30 HENDI Á MÓTI FÆTI	17 40 KVIÐKREPPUR
18 30-60MÍN GÖNGUTÚR	19 40 FRAMSTIG	20 2X 25 KÁLFA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	21 50 KVIÐKREPPUR	22 30-60MÍN GÖNGUTÚR	23 30 STANDA Á ÖÐRUM FÆTI OG HALLA SÉR FRAM	24 40 HNÉBEYGJUR
25 30-60MÍN GÖNGUTÚR	26 90SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI	27 50 HNÉBEYGJUR	28 30 MJADMA- LYFTUR MEÐ EFRA BAK Á SÓFA	29 30-60MÍN GÖNGUTÚR	30 2X 25 KÁLFA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	31 30 HENDI Á MÓTI FÆTI

