

JANÚAR

2020

MÍN MARKMIÐ

SUN	MÁN	ÞRI	MÍÐ	FIM	FÖS	LAU
			1 ÉG HREYFI MIG MEÐ FJÖLSKYLD- UNNI	2 ÉG SKRIFA NIÐUR HEILSU TENGD MARKMIÐ	3 ÉG GERI EITTHVAÐ NÝTT	4 ÉG HUGA AÐ ÁHUGAMÁLI
5 ÉG SKIPULEGG VIKUNA	6 ÉG HUGSA UM ANDLEGA HEILSU	7 ÉG HREYFI MIG MEÐ VINUM	8 ÉG GERI EITTHVAÐ SKEMMTILEGT	9 ÉG HREYFI MIG Á NÝJUM STAÐ	10 ÉG GERI HLUT SEM ÉG HEF FRESTAÐ	11 ÉG VINN Í NÝJU MARKMIÐI
12 2X 20 HNÉBEYGJUR	13 2X 20 MJADMA- LYFTUR	14 20 FRAMSTIG	15 90SEK TEYGJA FRAMAN Á LÆRI	16 4X 30SEK HLIÐAR PLANKI Á HNÉ	17 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR	18 2X 10 BRJÓSTBAKS SNÚNINGAR Á 4 FÓTUM
19 3X 15 KVIÐKREPPUR	20 2X 60SEK STANDA HÆL VIÐ TÁ	21 3X 10 ARMEYGJUR	22 25 KÁLFA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	23 2X 20 Y-LYFTUR	24 2X 20 BIRD DOG / HENDI Á MÓTI FÆTI	25 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR
26 3X 10 MJADMA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	27 2X 15 RASSVÖÐVA KLEMMUR	28 3X 45SEK PLANKI	29 2X 60SEK STANDA Á ÖÐRUM FÆTI HORFA TIL HLIÐA	30 30 AFTURSTIG	31 2X 10 ARMBEYGJU STAÐA OG RÉTTA ÚR HENDI	



JANÚAR 2020

MÍN MARKMIÐ

SUN	MÁN	ÞRI	MIÐ	FIM	FÖS	LAU
			1 ÉG HREYFI MIG MEÐ FJÖLSKYLD- UNNI	2 ÉG SKRIFA NIÐUR HEILSU TENGD MARKMIÐ	3 ÉG GERI EITTHVAÐ NÝTT	4 ÉG HUGA AÐ ÁHUGAMÁLI
5 ÉG SKIPULEGG VIKUNA	6 ÉG HUGSA UM ANDLEGA HEILSU	7 ÉG HREYFI MIG MEÐ VINUM	8 ÉG GERI EITTHVAÐ SKEMMTILEGT	9 ÉG HREYFI MIG Á NÝJUM STAÐ	10 ÉG GERI HLUT SEM ÉG HEF FRESTAÐ	11 ÉG VINN Í NÝJU MARKMIÐI
12  2X 20	13  2X 20	14 20 FRAM- STIG 	15 90SEK Á HVORUM FÆTI 	16  4X 30SEK	17  30MÍN / 3KM	18  2X 20
19  3X 15	20  2X 60SEK	21  3X 10	22 25 Á HVORUM FÆTI 	23  2X 20	24  2X 20	25  30MÍN / 3KM
26  3X 10	27  2X 15	28  3X 45SEK	29  2X 60SEK	30 30 AFTUR- STIG 	31  2X 10	



JANÚAR

2020

MÍN MARKMIÐ

SUN	MÁN	ÞRI	MIÐ	FIM	FÖS	LAU
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

