**ÆFINGATAFLA SUNDDEILDAR BREIÐABLIKS VETURINN 2022/2023**

*Fyrirspurnir má senda á sundbliki@gmail.com og á*[*Facebooksíðu Sunddeildar Breiðabliks*](https://www.facebook.com/Sunddeild)

**A-hópur** – *Kópavogslaug (13 ára og eldri)*Mánudagar:        06:00 – 07:20 Þrek

17:15  – 19:15

Þriðjudagar:       06:00 – 07:20   
 17:00 – 19:00   
Miðvikudagar:   06:00 – 07:20 Þrek  
 17:15 – 19:15   
Fimmtudagar:    17:00 – 19:00  
Föstudagar:        06:00 – 07:20  
 17:00 – 19:00   
Laugardagar:     08:30 – 10:30  
 15:00 – 16:30 Þrek  
Sunnudagar:      10:00 – 11:30

Unglinga- og afrekshópur. Alltaf næg verkefni, fjölmörg sundmót, æfingabúðir og annað skemmtilegt.  
Í afrekshópi eru meðal annarra nokkrir krakkar sem eru í landsliðshópum. Við stefnum alltaf á að eignast fleiri fulltrúa í landsliðum.

*Þjálfari: Arna Þórey Sveinbjörnsdóttir & Karl Pálmason*

**B-hópur –** *Kópavogslaug 10-13 ára (aldursviðmið)*Mánudagar: 18:00 – 20:00 (innilaug)

Þriðjudagar: 17:30 – 19:30 (þrek-útilaug)  
Miðvikudagar: 17:00 – 19:00 (innilaug)  
Fimmtudagar: 17:30 – 19:30 (þrek-útilaug)  
Föstudagar: 17:00 – 19:00 (útilaug)  
Laugardagar: 10:00 – 12:00 (innilaug)

Tækni fínpússuð, byrjað á þolæfingum og aðrar æfingar kynntar. Fjölmörg mót í boði og flestir stefna á að ná lágmörkum fyrir Aldursflokkameistaramót Íslands sem er haldið á hverju ári.

*Þjálfai: Sigurður Daniel Kristjánsson*

**B-hópur –** *Salasundlaug / Kópavogslaug 10-13 ára (aldursviðmið)*Mánudagar: 17:30 – 19:30 (Salalaug - Sveinbjörn)   
Þriðjudagar: 17:30– 19:30 (**Kópavogslaug**-Siggi, þrek og útilaug)  
Miðvikudagar: 17:30 – 19:30 (Salalaug – Sveinbjörn)  
Fimmtudagar: 17:30 – 19:30 (**Kópavogslaug**-Siggi, þrek og útilaug)  
Föstudagar: 17:00 – 19:00 (Salalaug – Sveinbjörn)   
Laugardagar: 10:00 – 12:00 (**Kópavogslaug** – Sveinbjörn & Siggi)

Tækni fínpússuð, byrjað á þolæfingum og aðrar æfingar kynntar. Fjölmörg mót í boði og flestir stefna á að ná lágmörkum fyrir Aldursflokkameistaramót Íslands sem er haldið á hverju ári.

*Þjálfarar: Sveinbjörn Pálmi Karlsson og Sigurður Daniel Kristjánsson*

**C-hópur** –*Kópavogslaug 10-13 ára (aldursviðmið)*Mánudagar: 16:30 – 18:00  
Miðvikudagar: 15:30 – 17:00

Fimmtudagar: 16:00 – 17:00 (Arna Þórey)

Föstudagar: 16:00 – 17:30  
Laugardagar: 10:00 – 12:00

Færni: Tækni og aukið sundþol. Stungur og snúningar ásamt fjórsundi. Iðkendur öðlast sína fyrstu keppnisreynslu utan félagsins. Leikir.

*Þjálfari: Sigurður Daniel Kristjánsson og Arna Þórey Sveinbjörnsdóttir*

**C-hópur –***Salalaug og Kópavogslaug 8-13 ára (aldursviðmið)*Mánudagar: 17:30 – 19:00   
Miðvikudagar: 17:30 – 19:00

Fimmtudagar: 16:00 – 17:00 (**Kópavogslaug** - Arna Þórey)

Föstudagur: 17:00 – 18:30   
Laugardagar: 10:00 – 12:00 (**Kópavogslaug** )

Færni: Tækni og aukið sundþol. Stungur og snúningar ásamt fjórsundi. Iðkendur öðlast sína fyrstu keppnisreynslu utan félagsins. Leikir.

*Þjálfari: Sveinbjörn Pálmi Karlsson*

**D1-hópur**– *Kópavogslaug 7-10 ára (aldursviðmið)*Mánudagar: 15:00 – 16:00   
Þriðjudagar: 15:00 – 16:00   
Fimmtudagar: 15:00 – 16:00

Færni: Skriðsund, baksund og flugsundsfótatök. Öndun í skriðsundi, flot, köfun, hopp og stunga, straumlínuaðlögun og rennsli frá bakka. Tækniæfingar og leikir.

*Þjálfarar: Sigurður Daníel Kristjánsson*

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**D2-hópur**– *Kópavogslaug 7-10 ára (aldursviðmið)*Mánudagar: 16:00 – 17:00   
Þriðjudagar: 16:00 – 17:00   
Fimmtudagar: 16:00 – 17:00

Færni: Skriðsund, baksund og flugsundsfótatök. Öndun í skriðsundi, flot, köfun, hopp og stunga, straumlínuaðlögun og rennsli frá bakka. Tækniæfingar og leikir.

*Þjálfarar: Arna Þórey Sveinbjörnsdóttir og Guðmundur og Jón Ingi Halldórssynir*

**D-hópur –***Salalaug 7-10 ára (aldursviðmið)*Mánudagar: 16:30 – 17.30  
Miðvikudagar: 16:30 – 17:30  
Föstudagar: 16.00 – 17:00

Færni: Skriðsund, baksund og flugsundsfótatök. Öndun í skriðsundi, flot, köfun, hopp og stunga, straumlínuaðlögun og rennsli frá bakka. Tækniæfingar og leikir.

*Þjálfari: Sveinbjörn Pálmi Karlsson*

**E-hópur –***Kópavogslaug 6-8 ára (aldursviðmið)*Þriðjudagar: 16:00 – 16:45  
Fimmtudagar: 16:00 – 16:45

Færni: Skriðsund, baksund, bringusund og flugsundsfótatök. Öndun í skriðsundi, spyrna frá bakka og renna, hoppa af bakka (stunga). Flot á maga og baki. Áfram áhersla á nám í gegnum leik.

*Þjálfari: Sigurður Daníel Kristjánsson*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**E-hópur –***Salalaug 5-7 ára (aldursviðmið)*Mánudagar: 15:45 - 16:30  
Miðvikudagar: 15:45 - 16:30

Færni: Skriðsund, baksund, bringusund og flugsundsfótatök. Öndun í skriðsundi, spyrna frá bakka og renna, hoppa af bakka (stunga). Flot á maga og baki. Áfram áhersla á nám í gegnum leik.

*Þjálfari: Sveinbjörn Pálmi Karlsson*

**F-hópur –***Kópavogslaug 5-7 ára (aldursviðmið)*Þriðjudagar: 16:45 – 17:30  
Fimmtudagar: 16:45 – 17:30

Færni: Skriðsund, baksund og straumlínulögun, spyrna frá bakka og renna, hoppa af bakka (stunga), fara í kaf og sækja hluti, flot á maga og baki. Áfram áhersla á nám í gegnum leik.

*Þjálfari: Sigurður Daníel Kristjánsson*

**Vetrar-sundnámskeið 4-6 ára**– *Kópavogslaug*

Mánudagar: 16:30 – 17:10 – Stig 1  
Mánudagar: 17:15 – 17:55 – Stig 2  
Mánudagar: 18:00 – 18:40 – Stig 3

Miðvikudagar: 16:30 – 17:10 – Stig 1  
Miðvikudagar: 17:15 – 17:55 – Stig 2  
Miðvikudagar: 18:00 – 18:40 – Stig 3

Hópur fyrir yngstu börnin. Áhersla er lögð á vatnsaðlögun, að börnunum líði vel í vatninu og læri að bjarga sér.

Færni: Straumlína, spyrna frá bakka og renna, nota kork, flot, fara í kaf og blása frá sér, öndun, hoppa út í laug. Skriðsundsfótatök á maga og baki o.m.fl. Námið fer að mestu fram í leik.

*Þjálfari: Ragnheiður Karlsdóttir og Arna Þórey Sveinbjörnsdóttir*

**Vetrar-sundnámskeið 4-6 ára –***Salalaug*

Þriðjudagar: 17:00 – 17:40 – Stig 1  
Þriðjudagar: 17:45 – 18:25 – Stig 2

Fimmtudagar: 17:00– 17:40 – Stig 1  
Fimmtudagar: 17:45 – 18:25 – Stig 2

Hópur fyrir yngstu börnin. Áhersla er lögð á vatnsaðlögun, að börnunum líði vel í vatninu og læri að bjarga sér.

Færni: Straumlína, spyrna frá bakka og renna, nota kork, flot, fara í kaf og blása frá sér, öndun, hoppa út í laug. Skriðsundsfótatök á maga og baki o.m.fl. Námið fer að mestu fram í leik.

*Þjálfarar: Ragnheiður Karlsdóttir, Klara Sverrisdóttir og Arna Þórey Sveinbjörnsdóttir*

**Vetrarsundnámskeið 4-6 ára –***Salalaug 16 börn*