

ÆFINGATAFLA SUNDDEILDAR BREIÐABLIKS VETURINN 2022/2023

Fyrirspurnir má senda á sundblikki@gmail.com og á [Facebooksíðu Sunddeildar Breiðabliks](#)

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 fínþússuð, 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 fínþússuð, 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)
Föstudagar:	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