

# ÆFINGATAFLA SUNDDEILDAR BREIÐABLIKS VETURINN 2022/2023

Fyrirspurnir má senda á [sundblikki@gmail.com](mailto: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:	17:30 – 19:30	(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.

*Þjálfari: Sigurður Daniel Kristjánsson*

---

### **B-hópur** – *Salasundlaug / Kópavogslaug 10-13 ára (aldursviðmið)*

Mánudagar:	17:30 – 19:30	(Salalaug - Sveinbjörn)
Þriðjudagar:	17:30 – 19:30	<b>(Kópavogslaug-Siggi, þrek og útilaug)</b>
Miðvikudagar:	17:30 – 19:30	(Salalaug – Sveinbjörn)
Fimmtudagar:	17:30 – 19:30	<b>(Kópavogslaug-Siggi, þrek og útilaug)</b>
Föstudagar:	17:00 – 19:00	(Salalaug – Sveinbjörn)
Laugardagar:	10:00 – 12:00	<b>(Kópavogslaug – Sveinbjörn &amp; Siggi)</b>

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:	16:00 – 17:30
Miðvikudagar:	15:30 – 17:00
Fimmtudagar:	16:00 – 17:00 (Arna Þórey)
Föstudagar:	15:30 – 17:00
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 ( <b>Kópavogslaug</b> - Arna Þórey)
Föstudagur:	17:00 – 18:30
Laugardagar:	10:00 – 12:00 ( <b>Kópavogslaug</b> )

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, straumlínaaðlögun og rennsli frá bakka. Tækniæfingar og leikir.

*Þjálfarar: Sigurður Daniel 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 5-8 ára (aldursviðmið)

Þriðjudagar: 16:00 – 16:40

Fimmtudagar: 16:00 – 16:40

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 - 16:25

Miðvikudagar: 15:45 - 16:25

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 4-7 ára (aldursviðmið)**

Þriðjudagar: 16:50 – 17:30

Fimmtudagar: 16:50 – 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.

*Djálfari: 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.

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

---

**Námskeið - Fullorðnir - Byjendur– Kópavogslaug 18-99 ára (aldursviðmið)**

**Mánudagar:** 06:00 - 07:15

**Miðvikudagar:** 06:00 - 07:15

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

*Þjálfarar: Przemyslaw Ryszard Pulawski*

*Frjáls mæting á þri og föst frá kl. 06:00*

**Námskeið - Fullorðnir – Kópavogslaug 18-99 ára (aldursviðmið)**

**Þriðjudagar:** 06:00 - 07:15

**Föstudagar:** 06:00 - 07:15

Færni: Tækni og aukið sundþol. Öndun í skriðsundi, baksund, stungur og snúningar ásamt fjórsundi.

*Þjálfarar: Przemyslaw Ryszard Pulawski*

*Frjáls mæting á mán og mið frá kl. 06:00*