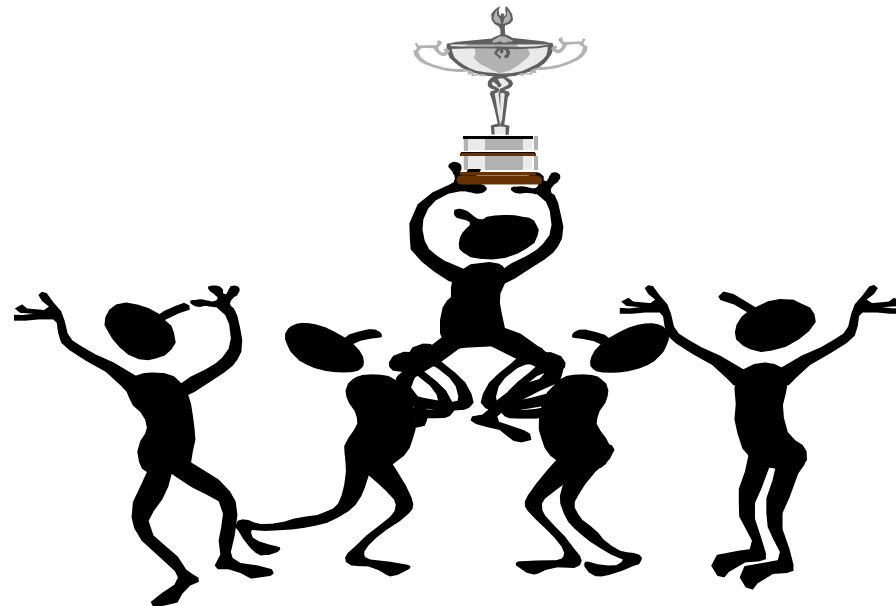




Árs- og mánaðaráætlanir fyrir
Keili.

Tímabil

Nóvember 2011 – september 2012



Æfinga- og keppnistímabilið 2010-2011Golfþjálfun strákar 2. (7 – 10 ára) hóp. 2a,b Umsjón JH.

Mán.	Okt.	Nóv.	Des.	Jan.	Feb.	Mars	Apríl	Maí	Júní	Júlí	Ágúst	Sept.
Tímabil		Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.
Gólfæf.viku		2 - 0	2 - 0	2 - 1	2 - 1	2 - 1	2 - 1	2-1				
Æfingarmót												
Mótaröð								2				
Kannanir		2	1		2	1	2					
Æfingarbúðir												
Önnur mót			1		1			1				

Æfinga- og keppnistímabilið 2010-2011Golfþjálfun strákar 3. (11 - 14 ára) hóp. 3a,b,c,d,e,f,g Umsjón BS. og SP.

Mán.	Okt.	Nóv.	Des.	Jan.	Feb.	Mars	Apríl	Maí	Júní	Júlí	Ágúst	Sept.
Tímabil		Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.
Gólfæf.viku		3 - 1	3 - 1	3 - 1	4 - 1	4 - 2	4 - 2					
Æfingarmót							1					
Mótaröð								2				
Kannanir		2	1		2	1	2					
Æfingarbúðir							1					
Önnur mót			1	1	1	1		1				

Æfinga- og keppnistímabilið 2010-2011Golfþjálfun strákar 4. (15 – 18 ára) hóp. 4a,b,c Umsjón BS. og SP.

Mán.	Okt.	Nóv.	Des.	Jan.	Feb.	Mars	Apríl	Maí	Júní	Júlí	Ágúst	Sept.
Tímabil		Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.
Gólfæf.viku		3 - 2	3 - 2	3 - 2	4 - 2	4 - 2	4 - 3					
Æfingarmót							1					
Mótaröð								2				
Kannanir		2	1		2	1	2	1				
Æfingarbúðir							1					
Önnur mót			1	1	1	1		1				

Æfinga- og keppnistímabilið 2010-2011Golfþjálfun B – hópur. Umsjón BS. og SP.

Mán.	Okt.	Nóv.	Des.	Jan.	Feb.	Mars	Apríl	Maí	Júní	Júlí	Ágúst	Sept.
Tímabil		Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.
Gólfæf.viku		3 - 2	3 - 2	3 - 2	4 - 2	4 - 3	4 - 3					
Æfingarmót							1					
Mótaröð								2				
Kannanir		2	1		2	1	2	1				
Æfingarbúðir							1					
Önnur mót			1	1	1	1		1				

Æfinga- og keppnistímabilið 2010-2011

Golfþjálfun stelpur 2. (7 – 10 ára) hóp. 2a Umsjón JH.

Mán.	Okt.	Nóv.	Des.	Jan.	Feb.	Mars	Apríl	Maí	Júní	Júlí	Ágúst	Sept.
Tímabil		Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.
Gólfæf.viku		2 - 0	2 - 0	2 - 1	2 - 1	2 - 1	2 - 1					
Æfingarmót												
Mótaröð								2				
Kannanir		2	1		2	1	2					
Æfingarbúðir												
Önnur mót			1		1			1				

Æfinga- og keppnistímabilið 2010-2011

Golfþjálfun stelpur 3. (11 - 14 ára) hóp. 3a,b,c Umsjón JH.

Mán.	Okt.	Nóv.	Des.	Jan.	Feb.	Mars	Apríl	Maí	Júní	Júlí	Ágúst	Sept.
Tímabil		Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.
Gólfæf.viku		3 - 1	3 - 1	3 - 1	4 - 1	4 - 2	4 - 2					
Æfingarmót							1					
Mótaröð								2				
Kannanir		2	1		2	1	2					
Æfingarbúðir							1					
Önnur mót			1	1	1	1		1				

Æfinga- og keppnistímabilið 2010-2011

Golfþjálfun stelpur 4. (15 – 18 ára) hóp. 4a Umsjón BS. og SP.

Mán.	Okt.	Nóv.	Des.	Jan.	Feb.	Mars	Apríl	Maí	Júní	Júlí	Ágúst	Sept.
Tímabil		Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Undirb. 1	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.	Keppnist.
Gólfæf.viku		3 - 2	3 - 2	3 - 2	4 - 2	4 - 2	4 - 3					
Æfingarmót							1					
Mótaröð								2				
Kannanir		2	1		2	1	2	1				
Æfingarbúðir							1					
Önnur mót			1	1	1	1		1				

BS – Björgvin Sigurbergsson

SP – Sigurpáll G Sveinsson

JH - Jóhann Hjaltason

Skýringar:

Æfingarmót: Innanfélagsmót, Spilaæfingar, Skipulagðir æfingarhringir.

Kannanir: Þútt og vipp test. Góutest, Sveifflugreining

Önnur mót: Eru t.d. þúttmót í Hraunkoti sunnudögum. Opinn mót ekki á vegum GSÍ.

<p>Markmið</p> <p>Líkamlegir eiginleikar> Viðhalda eða auka þætti</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Þol (bæta þol – áhersla á sérhæft þol) ❖ Kraft (auka styrk/kraft) ❖ Hraða (bæta hraða og snerpu) ❖ Liðleiki (halda við eða auka eftir þörfum) ❖ Hreyfanleika og samhæfingu (viðhalda/auka) <p>Golftækni eiginleikar</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Golftækni (auka tækni) ❖ Æfingaáætlun <p>Golfleikur</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Leikæfingar á golfvelli ❖ Leikæfingar á æfingasvæði ❖ Leik- og vallarskipulag (leikæfing – að leika) <p>Sálfræðilegir eiginleikar>Hver er þörfin hverju sinni</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Vilji – sigurvegari og tapari ❖ Hugurþjálfun ❖ Áræðni í öllum aðgerðum ❖ Markmiðasetning ❖ Félagslegir þættir, samkennd og hópvinna ❖ Liðssamvinna <p>Ýmsir þættir: Minna enn frekar á og viðhalda</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Næring/mataræði – almennt og sérhæft ❖ Agi og reglur ❖ Nám / skóli og námsárangur 	<p>Golftækni Long game (auka tækni)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Grip – staða – miðið ❖ Golfsveifla (upphaf – framhald – lok) <p>bæta: Grip á hægri sterkari bæta: Hærri staða beint bak bæta: Take away - ekki flatt bæta: niður- koma höndum niður- release með líkama bæta: koma líkama aftur fyrir bolta</p> <p>Golftækni Short game</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Púttækni <p>bæta: Stöðu- augu yfir bolta – beinn í baki bæta: bæta: bæta: ❖ Vipp (chip) bæta:</p> <p>❖ Glompuhögg bæta:</p> <p>❖ Fleyghögg (pitch) bæta:</p>	<p>Uppsetning á sjálfstæðri æfingu</p> <p>Sjálfstæð. Long game. (1-2klst.) Upphitun liðkun (10)</p> <p>Pitch: 0 -110m (Lw,Sw,Pw), 50+ boltar Járn: 9,8,7,6 50+ boltar Járn: 5,4,3 20+ boltar Teig og brautarhögg: 3j - Driver. 20+ boltar</p> <p>Sjálfstæð. Short game (1-2klst.) Upphitun liðkun (10)</p> <p>Pútt: Stefustjórnun (15mín+) Pútt: Lengdarstjórnun (15mín+) Chip: Fluglengd/hæð og rennsli (15mín+) Lob: Fluglengd og hæð (15mín+) Pitch Lw,Sw,Pw,50+ b</p>	<p>Líkamlegir eiginleikar> Þrekþjálfun: (90mín)</p> <p>Upphitun (15) Styrkur (30+) Þol (30-40) Liðleiki(15)</p> <p>Endurheimt - vinna sig niður</p> <p>Hvild frá golfi</p> <p>Skipt um íþróttagrein, s.s. - Skokk - Sund - Hjólreiðar - Tennis - Fjallganga</p>
<p>Mælingar:</p>	<p>T1: Mælingar á tækni (1 = 1. mæling á tímabili, 2 = 2 mæling o.s.frv) S+P+L1: Mælingar á Styrk (S) + Þoli (P) + Liðleika (L)</p>		

BS – Björgvin Sigurbergsson

SP – Sigurpáll G Sveinsson

JH – Jóhann Hjaltason



Golfþjálfun – Mánaðar- og vikuáætlun

Nóvember 2011

Dags. Þjálfarar.	Mánudagur BS / SP	Þriðjudagur JH / SP	Miðvikudagur BS / SP	Fimmtudagur JH / BS	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
BS Úti Leikir SP Inni. Leikir	31 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	1 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	2 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	3 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	4	5 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (BS)	6
SP Úti Pitch – grunntækni (staða – grip) BS – Inni. Pútt –Test	7 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	8 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	9 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	10 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	11	12 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (SP)	13
BS Úti Sveifla – grunntækni (staða – grip) SP Inni. vipp –Test	14 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	15 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	16 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	17 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	18	19 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (JH)	20
SP Úti Pitch – Impact BS Inni Pútt –grunnatriði (staða – grip)	21 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	22 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	23 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	24 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	25	26 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (BS)	27



Golfþjálfun – Mánaðar- og vikuáætlun

Desember 2011

Dags. Þjálfarar.	Mánudagur BS / SP	Þriðjudagur JH / SP	Miðvikudagur BS / SP	Fimmtudagur JH / BS	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
BS Úti Sveifla – grunntækni (staða – grip) SP Inni. vipp – grunnatriði (staða – grip)	28 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	29 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	30 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	1 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	2	3 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (SP)	4
SP Úti Pitch lengd/stefna BS Inni Pútt –stefna/ferill	5 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	6 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e	7 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	8 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I U	9	10 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (JH)	11
BS Úti Sveifla – grunntækni (mið) SP Inni Pútt –Lengd Impact	12 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	13 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	14 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	15 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	16	17 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (BS)	18
SP Úti 3-2-1 vika BS Inni 3-2-1 vika	19 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	20 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	21	22	23	24 Aðfangadagur	25 Jóladagur
Jólafrí Engar æfingar Þessa vikuna.	26	27	28	29	30	31 Gamlársdagur	1 janúar 2012

Golfþjálfun – Mánaðar- og vikuáætlun

Janúar 2012

Dags. Þjálfarar.	Mánudagur BS / SP	Þriðjudagur JH / SP	Miðvikudagur BS / SP	Fimmtudagur JH / BS	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
	2	3	4	5	6	7	8
SP Úti. Pitch – grunntækni (mið)	9 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Strákar 3e Ú	10 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I	11 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.00-16.45 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Strákar 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú	12 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U	13 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	14 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (SP)	15
BS Inni Vipp –Lengd Impact	16 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Strákar 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	17 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	18 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Strákar 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	19 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	20 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	21 ÆFING FELLUR NIÐUR VEGNA AÐALFUNDAR PGA Á ÍSLANDI	22
SP Inni. Pútt –Tækni Impact	23 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Strákar 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	24 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	25 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Strákar 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	26 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	27 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	28 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (JH)	29

Golfþjálfun – Mánaðar- og vikuáætlun

Febrúar 2012

Dags. Þjálfarar.	Mánudagur BS / SP	Þriðjudagur JH / SP	Miðvikudagur BS / SP	Fimmtudagur JH / BS	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
BS Úti Sveifla – grunntækni (staða – grip, Tré) SP Inni. Vipp – Test	30 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b U 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Strákar 3e U 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b U 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c U	31 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	1 15.30-16.30 Strákar 3a U 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d U 16.30-17.30 Strákar 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a U 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b U 18.30-19.30 Strákar 4c I	2 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	3 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	4 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (BS)	5
SP Úti Pitch – vanaferli (skilningur) BS Inni Pútt – vanaferli (skilningur)	6 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b U 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Strákar 3e U 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b U 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c U	7 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	8 15.30-16.30 Strákar 3a U 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d U 16.30-17.30 Strákar 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a U 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b U 18.30-19.30 Strákar 4c I	9 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	10 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	11 Engin æfing vegna Maráþonpúttis Spánarfara.	12
BS Úti Sveifla – vanaferli (skilningur) SP Inni. Pútt - Test	13 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b U 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Strákar 3e U 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b U 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c U	14 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	15 15.30-16.30 Strákar 3a U 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d U 16.30-17.30 Strákar 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a U 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b U 18.30-19.30 Strákar 4c I	16 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	17 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	18 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (SP)	19
SP Úti Pitch – 3,2,1 BS Inni Pútt með spilum	20 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b U 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Strákar 3e U 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b U 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c U	21 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e U	22 15.30-16.30 Strákar 3a U 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d U 16.30-17.30 Strákar 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a U 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b U 18.30-19.30 Strákar 4c I	23 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	24 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	25 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (JH)	26
BS Úti SP Inni.	27 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b U 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Strákar 3e U 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b U 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c U	28 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	29 15.30-16.30 Strákar 3a U 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d U 16.30-17.30 Strákar 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a U 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b U 18.30-19.30 Strákar 4c I				

Golfþjálfun – Mánaðar- og vikuáætlun

Mars 2012

Dags. Þjálfarar.	Mánudagur BS / SP	Þriðjudagur JH / SP	Miðvikudagur BS / SP	Fimmtudagur JH / BS	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
				1 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	2 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	3 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (BS)	4
SP Úti BS Inni	5 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b U 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e U 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b U 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c U	6 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	7 15.30-16.30 Strákar 3a U 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d U 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a U 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b U 18.30-19.30 Strákar 4c I	8 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e U	9 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	10 09-10 Strákar 3a,b,c,d 10-11 Stelpur 3a,b,c 11-12 Strákar 3e,f,g- 4a 12-13 Strákar 4b,c,d,e 13-14 Stelpur 4a,b - B-hóp (SP)	11
SP inni BS Úti	12 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b U 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e U 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b U 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c U	13 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	14 15.30-16.30 Strákar 3a U 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d U 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a U 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b U 18.30-19.30 Strákar 4c I	15 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	16 Engar skipul. Æfingar v. Spán- arferðar. Við mælum með sjálfstæðum æfingum!!!	17	18
	19 Engar skipul. Æfingar v. Spán- arferðar. Við mælum með sjálfstæðum æfingum!!!	20 Engar skipul. Æfingar v. Spán- arferðar. Við mælum með sjálfstæðum æfingum!!!	21 Engar skipul. Æfingar v. Spán- arferðar. Við mælum með sjálfstæðum æfingum!!!	22 Engar skipul. Æfingar v. Spán- arferðar. Við mælum með sjálfstæðum æfingum!!!	23 Engar skipul. Æfingar v. Spán- arferðar. Við mælum með sjálfstæðum æfingum!!!	24	25
SP Úti BS Inni	26 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b U 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e U 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b U 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c U	27 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e	28 15.30-16.30 Strákar 3a U 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d U 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a U 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b U 18.30-19.30 Strákar 4c I	29 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e U	30 Páskafri	31 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e	

Golfþjálfun – Mánaðar- og vikuáætlun

apríl 2012

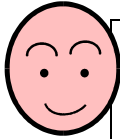
Dags. Þjálfarar.	Mánudagur BS / SP	Þriðjudagur JH / SP	Miðvikudagur BS / SP	Fimmtudagur JH / BS	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
	2	3	4	5	6	7	8
BS Inni SP Úti	9	10 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	11 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	12 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	13 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	14	15
SP Inni BS Úti	16 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	17 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	18 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	19 Sumardagurinn fyrsti Æfingafri	20 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	21	22
BS Inni SP Úti	23 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	24 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	25 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	26 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	27 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	28	29

Golfþjálfun – Mánaðar- og vikuáætlun

Maí 2012

Dags. Þjálfarar.	Mánudagur BS / SP	Þriðjudagur JH / SP	Miðvikudagur BS / SP	Fimmtudagur JH / BS	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
BS Úti SP Inni.	30 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	1 Æfingafrí	2 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	3 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	4 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	5	6
SP Úti BS – Inni.	7 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	8 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	9 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	10 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	11 B-hópur og hópur 4 á æfingu. Einkatími Panta tíma	12	13
BS Úti SP Inni.	14 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	15 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	16 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	17 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	18	19 Ákorendamotar. NK Arionbankam. GL	20 Arionbankam. GL
SP Úti BS Inni	21 15.30-16.30 Strákar 3a I 15.30-16.30 Strákar 3b Ú 16.30-17.30 Strákar 3d I 16.30-17.30 Stráker 3e Ú 17.30-18.30 Stelpur 4a I 17.30-18.30 Stelpur 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4b I 18.30-19.30 Strákar 4c Ú	22 15.15-16.00 Strákar 2a I 15.30-16.30 Strákar 3c U 16.00-16.45 Strákar 2b I 16.30-17.30 Strákar 4a U 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a I 17.30-18.30 Stelp. 3b I 17.30-18.30 Strákar 4d U 18.30-19.30 Stelp 3c I 18.30-19.30 B-hópur-4e U	23 15.30-16.30 Strákar 3a Ú 15.30-16.30 Strákar 3b I 16.30-17.30 Strákar 3d Ú 16.30-17.30 Stráker 3e I 17.30-18.30 Stelpur 4a Ú 17.30-18.30 Stelpur 4b I 18.30-19.30 Strákar 4b Ú 18.30-19.30 Strákar 4c I	24 15.15-16.00 Strákar 2a U 15.30-16.30 Strákar 3c I 16.00-16.45 Strákar 2b U 16.30-17.30 Strákar 4a I 16.45-17.30 Stelp. 2a-3a U 17.30-18.30 Stelp. 3b U 17.30-18.30 Strákar 4d I 18.30-19.30 Stelp 3c U 18.30-19.30 B-hópur-4e I	25 Eimskipsm. GS	26 Eimskipsm. GS	27 Eimskipsm. GS

SIGURVEGARI eða tapari – þú hefur valið

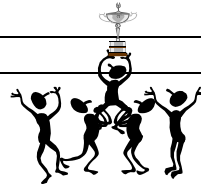


SIGURVEGARI hugsar á þennan hátt ...

- Ég GET leyst þetta verkefni
- Ég leysi þetta verkefni
- Ég ætla að setja mér skýr markmið
- Ég fer eftir áætlun þjálfara
- Ég hvet aðra til að ná árangri – golf er hópvinna
- Ég hrósa öðrum
- Ég tala vel um aðra
- Ég tala vel við sjáflan mig
- Ég reyni aftur ef eitthvað mistekst
- Ég þarf að skipuleggja nám, vinnu og áhugamál
- Ég þarf að forgangsraða áhugamálum

TAPARI hugsar á þennan hátt ...

- Ég get EKKI leyst þetta verkefni
- Ég leysi þetta verkefni seinna
- Ég þarf ekki á markmiðum að halda
- Ég mæti þegar ég hef tíma
- Ég hef mikið að gera
- Ég hef ekki áhuga á að vinna með öðrum
- Ég hugsa aðallega um mig –
- Mér er sama um hópinn
- Ég geri það sem mér hentar
- Ég er ekki ábyrgur fyrir þessi mistök

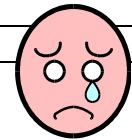


SIGURVEGARI

- leggur meira á sig
- hefur meiri tíma
- skuldbindur sig
- veit hvenær á að berjast og hvenær á að gefa eftir
- hlustar
- lærir af öðrum
- er sveigjanlegur
- er óhræddur við að gera mistök
- tekur áhættu
- mætir stundvíslega
- einbeitir sér að lausnum
- virðir þær reglur sem settar eru

TAPARI.....

- reynir að sleppa við álag
- hefur lítinn tíma
- vill ekki skuldbinda sig
- lætur mótlæti hafa áhrif á sig
- bregst illa við mótlæti
- er stöðugt að gagnrýna
- veit allt best sjálfur
- er ósveigjanlegur
- er hræddur að gera mistök
- tekur ekki áhættu – þorir ekki
- gleymir sér í leit að vandamálum
- virðir ekki þær reglur sem vinna á eftir



Að ná árangri – ganga í hóp sigurvegara

„Möguleikar þínir til að ná árangri aukast í hvert skipti sem þú hegðar þér eins og sigurvegari“

Gangi þér vel Afreksnefnd