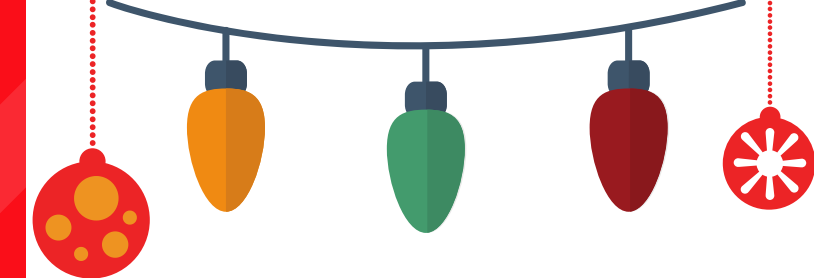


# DESEMBER

2019

## MÍN MARKMIÐ



SUN	MÁN	ÞRI	MIÐ	FIM	FÖS	LAU
1 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR	2 3X 10 ARMEYGJUR	3 2X 20 HNÉBEYGJUR	4 20 MJADMA- LYFTUR MEÐ EFRA BAK Á SÓFA	5 30 BIRD DOG / HENDI Á MÓTI FÆTI	6 2X 60SEK PLANKI	7 2X 15 ARMEYGJUR
8 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR	9 2X 15 STANDA Á ÖÐRUM FÆTI OG HALLA SÉR FRAM	10 2X 15 MJADMA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	11 3X 45SEK PLANKI	12 2X 15 HNÉBEYGJUR	13 25 MJADMA- LYFTUR MEÐ EFRA BAK Á SÓFA	14 3X 10 ARMEYGJUR
15 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR	16 2X 60SEK PLANKI	17 2X 15 STANDA Á ÖÐRUM FÆTI OG HALLA SÉR FRAM	18 3X 12 ARMEYGJUR	19 2X 15 MJADMA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	20 2X 20 BIRD DOG / HENDI Á MÓTI FÆTI	21 2X 20 HNÉBEYGJUR
22 2X 15 ARMEYGJUR	23 30 BIRD DOG / HENDI Á MÓTI FÆTI	24 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR	25 2X 20 MJADMA- LYFTUR Á ÖÐRUM FÆTI	26 3X 10 STANDA Á ÖÐRUM FÆTI OG HALLA SÉR FRAM	27 30 MJADMA- LYFTUR MEÐ EFRA BAK Á SÓFA	28 2X 25 HNÉBEYGJUR
29 3X 45SEK PLANKI	30 2X 20 ARMEYGJUR	31 30MÍN / 3KM GÖNGUTÚR				



KÍMÚRA  
VERSLUN

ALTIS



SJÚKRAPJÁLFUN  
STYRKUR