

Viðauki 1 – Afreksstefna ÍF 2013 – 2020

Æfingamagn

Til viðmiðundar:

Til að vera gjaldgengur í keppnishópa ÍF gildir neðangreindur fjöldi æfingátíma í hverri íþrótt fyrir sig.

Boccia – í vinnslu

Fjálsar íþróttir:

- A hópur =20 tímar
- B hópur= 15-20 tímar
- C hópur=15-18 tímar

Sund:

A-hópur

Flokkar	Sundlaug (klst)	Þrek (klst)	Liðleiki (klst)
S14 – S7	16	3	2
S6 - S4	12	2	2
S1-S3	10	2	2

B-hópur

Flokkar	Sundlaug (klst)	Þrek (klst)	Liðleiki (klst)
S14 – S7	12	2	2
S6 - S4	10	1	2
S1-S3	8	1	2

C-hópur

Flokkar	Sundlaug (klst)	Þrek (klst)	Liðleiki (klst)
S14 – S7	12	2	2
S6 - S4	10	1	2
S1-S3	8	1	2

Borðtennis:

A hópur

Flokkar	Borðtennis (klst)	Snerpa (klst)	Liðleiki (klst)
C 4,5,9-11	14	4	2
C 3,7-8	12	2	3
C 1-2,6	10	2	2

B-hópur:

Flokkar	Borðtennis (klst)	Snerpa (klst)	Liðleiki (klst)
C 4,5,9-11	12	2	2
C 3,7-8	10	1	2
C 1-2,6	8	1	2

C hópur:

Flokkar	Borðtennis (klst)	Snerpa (klst)	Liðleiki (klst)
C 4,5,9-11	12	2	2
C 3,7-8	10	1	2
C 1-2,6	8	1	2

Vetrariþróttir:

- A-flokkur. (4-1)
 - maí til september - 360 mín pr. viku. Léttar styrkjandi æfingar + sund og liðleiki.
 - september til nóvmebr - 360 mín pr. viku. Smá meira álag í styrkjandi æfingum, sjúkraþjálfun.
 - nóvember til apríl - 1200 mín pr. viku. Tækniæfingar, skíða, keppa + 900 mín. Léttar styrkjandi æfingar, sund, liðleiki, sjúkraþjálfun
- B-flokkur. (4-2)
 - Sama og A - flokkur
- C-flokkur
 - Sumar - 240 mín pr. viku
 - september til nóvember - 240 mín pr. viku.
 - Nóvember til apríl - 960 mín pr viku + 780 mín pr. viku.