

8. bekkur – sund haust 2019

September

4. Skriðsund, tækni – marvaði
11. Baksund, tækni – stunga og kafsund
18. 10 mín sund (telja ferðir) – sundknattleikur
25. Bringusund, tækni, sprettir – björgunarsund

Október

2. Skriðsund, tækni, sprettir – marvaði
9. Baksund, tækni – stunga
16. 400 m frjálst, tímataka – pottur
23. Bringusund, tækni – björgunarsund
30. Flugsund, tækni – 8m kafsund eftir hlut

Nóvember

13. Baksund, tækni m/blöðkum – björgunarsund
20. Bringusund, tækni – marvaði
27. Skriðsund, tækni – sundknattleikur

Desember

4. Bringusund, skriðsund, sprettir
11. 400 m frjálst, tímataka – pottur

18. Pottatími ☺

Námsmat:

- 400m frjáls aðferð viðstöðulaust.
- Skriðsund 25m – stílsund.
- Bringusund 50m – stílsund.
- Baksund 25m - stílsund.
- Stunga af bakka - stíll
- 8 m kafsund að hlut á botni laugar, synt með hlutinn til baka, endurtekið eftir 10 sek.
- Troða marvaða 1 mín.