

**Æfingatafla Frjálsíþróttadeildar ÍR
Vor 2024 – Frjálsíþróttavöllur ÍR Skógarseli**

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Umsjónarþjálfarar
1. – 4. bekkur 2014 - 2017	ÍR völlum Kl 09:00-12:00	ÍR völlum Kl 09:00-12:00	ÍR völlum Kl 09:00-12:00	ÍR völlum Kl 09:00-12:00	ÍR völlum Kl 09:00-12:00		Magnús Elí Jónsson
5. - 8. bekkur 2010-2013	ÍR völlum Kl 10:30-12:00	ÍR völlum Kl 10:30-12:00	ÍR völlum Kl 10:30-12:00	ÍR völlum Kl 10:30-12:00			Bjarni Anton Theodórsson Bjarnianton@gmail.com 846 1488
9. bekkur 2009 og eldri	ÍR völlum Kl 17:00-19:00	ÍR völlum Kl 17:00-19:00	ÍR völlum Kl 17:00-19:00	ÍR völlum Kl 17:00-19:00	ÍR völlum Kl 17:00-19:00	ÍR völlum Millivegalengdir og lengri hlaup	Óðinn Björn Þorsteinsson odinn@ir.is Kristín Birna Ólafsdóttir Guðmundur Hólmar Jónsson Gunnar Páll Jóakimsson
Meistarflokkur	ÍR völlum Kl 17:00-19:00	ÍR völlum Kl 17:00-19:00	ÍR völlum Kl 17:00-19:00	ÍR völlum Kl 17:00-19:00	ÍR völlum Kl 17:00-19:00	Helgar æfingar	Einar Vilhjálmsson, spjótkast Pétur Guðmundsson, kúluvarp og kringlukast Jón Halldór Oddsson, sprettir og stökk Bergur Ingi Pétursson sleggjukast

Útiæfingar hefjast samkvæmt töflu 10. júní

Skráning og verðskrá fyrir Vor 2024 er á Sportabler: <https://www.sportabler.com/shop/ir/frjalsar>

ATH: Æfingatöflur eru birtar með fyrirvara um breytingar á tímasetningum

Upplýsingar aðrar en beint til þjálfara veitir: Fríða Rún Þórðardóttir, 898 8798 frida@heilsutorg.is