

Æfingatafla Knattspyrnudeildar ÍR
Haust 2026

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
8.fl. barna (‘21 og yngri)			16:30-17:30 Knatthús				10:00-11:00 Knatthús
7.fl.ka. ÍR-ungar (2019-20)	15:30-16:25 Knatthús		Skólaæfing: Seljaskóli Ölduselsskóli	Skólaæfing: Breiðholtsskóli		10:30-11:30 Knatthús	
7.fl.kv. ÍR-ungar (2019-20)		15:30-16:25 Knatthús			Skólaæfing: Seljaskóli Ölduselsskóli Breiðholtsskóli	11:30-12:30 Knatthús	
6.fl.ka. (2017-18)		14:30-15:25 Knatthús	14:30-15:25 Knatthús		14:30-15:25 Knatthús		
6.fl.kv. (2017-18)	14:30-15:25 Knatthús		15:30-16:25 Knatthús	14:30-15:25 Knatthús			
5.fl.ka. (2015-16)	16:45-18:00 Gervigras	15:30-16:45 Gervigras		15:30-16:45 Knatthús	15:30-16:45 Knatthús		
5.fl.kv. (2015-16)		15:30-16:45 Knatthús	15:30-16:45 Knatthús	16:30-17:45 Gervigras	16:30-17:30 Knatthús		
4.fl.ka. (2013-14)	15:30-17:00 Gervigras	16:30-17:45 Knatthús	17:30-18:45 Knatthús		14:30-16:00 Gervigras		
4.fl.kv. (2013-14)	16:30-17:45 Knatthús	17:30-18:45 Knatthús	17:30-19:00 Gervigras	16:45-18:00 Gervigras			
3.fl.ka. (2011-12)	Æfingaáætlun birt á Abler						
3. fl. kv. (2011-12)							
2.fl.ka. (2008-10)							

ATH: Æfingatöflur eru birtar með fyrirvara um breytingar á tímasetningum

Yfirþjálfari knattspyrnudeildar
Halldór Arnarsson
S: 6614298 E: halldor@ir.is