

Æfingatafla Frjálsíþróttadeildar ÍR
Haust 2026- Laugardalur/Laugardalshöll

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónar þjálfari
1-4. bekkur Laugardalshöll (2017-2020)	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:15		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:15					
5-6. bekkur Laugardalshöll (2015 -2016)	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30				
7-9. bekkur Laugardalshöll (2012-2013-2014)	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30		Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30	Laugardalshöll Kl. 16:00-17:30			
Meistaraflokkur Laugardalshöll (2011 og eldri)	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 17:30-20:00	Laugardalshöll Kl. 10:30-12:30	Laugardalshöll Kl. 10:30-12:00	

<https://www.sportabler.com/shop/ir/frjalsar>

Skráning á Abler

ATH: Æfingatöflur eru birtar með fyrirvara um breytingar á tímasetningum

Yfirþjálfari frjálsíþróttadeildar: Pétur Guðmundsson

Sími: 693-0189 Email: petur@ir.is

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari
1-2 bekkur ÍR-ungar (2019-2020)	Fjölnotahús Kl. 15:30-16:20		Fjölnotahús Kl. 15:30-16:20					
3-4. bekkur (2017-2018)	Fjölnotahús Kl. 16:20-17:30		Fjölnotahús Kl. 16:20-17:30					
5-6. bekkur (2015-2016)		Fjölnotahús 16:00-17:00		Fjölnotahús 16:00-17:00	Fjölnotahús 16:00-17:00			
7-8. bekkur (2013-2014)		Fjölnotahús 16:00-17:00		Fjölnotahús 16:00-17:00	Fjölnotahús 16:00-17:00			

<https://www.sportabler.com/shop/ir/frjalsar>

Skráning á Abler

ATH: Æfingatöflur eru birtar með fyrirvara um breytingar á tímasetningum

Yfirþjálfari frjálsíþróttadeildar: Pétur Guðmundsson

Sími: 693-0189 Email: petur@ir.is