**Haukar – 5.flokkur**

**Dagskrá júní**

Sumartafla hefst 9.júní og æfum við þá almennt mánudaga-fimmtudaga frá 17-18.

Sunnudagur 1.júní – Haukabíó kl. 12:00

Mánudagur 2.júní-AUKAÆFING kl. 17:00

Þriðjudagur 3.júní – AUKAÆFING - útihlaup, mæta í hlaupaskóm kl. 17:00 á Ásvelli og skokka Ástjarnarhring.

**Miðvikudagur 4.júní - leikir gegn Breiðabliki á Ásvöllum A og C kl. 16:00, B kl. 16:50 (erum að reyna að fá breytt til 17 og 17:50 en ekki staðfest)**

Fimmtudagur 5. júní – AUKAÆFING kl. 17

Helgin 6.-8.júní. Hvítasunnuhelgi. Frí frá fótbolta en **ALLIR** leikmenn eiga að fara tvisvar sinnum á þessum fjórum dögum út að hlaupa. Annað skiptið á að vera 30 mínútuna skokk en hitt upphitun (10 mín. skokk) og svo 8-12 sprettir (gott að miða við að hver sprettur sé á milli ca. tveggja ljósastaura. Taka fjóra með stuttum hléum, hvíla svo smá og taka aftur fjóra með stuttum hléum. Þær sem treysta sér til geta tekið fjóra í viðbót). Sýnið ábyrgð gagnvart liðsfélögum og farið í þessi hlaup þó enginn þjálfari sé til að fylgjast með ykkur.

Mánudagur 9.júní – æfing kl. 18

Þriðjudagur 10.júní – æfing kl. 17

**11.júní-14.júní – Pæjumót í Vestmannaeyjum, jibbí jei.**

Mánudagur 16.júní – æfing kl. 17

Þriðjudagur 17.júní – Frí.

**Miðvikudagur 18.júní – leikir gegn ÍA á Akranesi A kl. 17:00 og B kl. 17:50**

Fimmtudagur 19.júní – æfing kl. 17

Mánudagur 23.júní – æfing kl. 17

Þriðjudagur 24.júní – æfing kl. 17

**Miðvikudagur 25.júní – leikir gegn FH á Ásvöllum A og C kl. 17:00 og B kl. 17:50**

Fimmtudagur 26.júní – æfing kl. 17

Mánudagur 30.júní – æfing kl. 17