

Íþróttaskóli 2022 - 2023

SEPTEMBER			OKTÓBER			NÓVEMBER			DESEMBER			JANÚAR			FEBRÚAR			MARS			APRÍL			MAÍ					
1	F	Grunnþjálfun	1	L		1	Þ	Boltaíþrótt	1	F	Boltaíþrótt	1	S	Nýársdagur	1	M	Grunnþjálfun	1	M	Grunnþjálfun	1	L		1	M	Verkalýðsdagurinn			
2	F	Boltaíþrótt	2	S		2	M	Grunnþjálfun	2	F	Grunnþjálfun	2	M	Starfsdagur	2	F	Boltaíþrótt	2	F	Boltaíþrótt	2	S		2	Þ	Starfsdagur			
3	L		3	M	Grunnþjálfun	3	F	Boltaíþrótt	3	L		3	Þ	Boltaíþrótt	3	F	Grunnþjálfun	3	F	Grunnþjálfun	3	M	Páskafri	3	M	Boltaíþrótt			
4	S		4	Þ	Boltaíþrótt	4	F	Grunnþjálfun	4	S		4	M	Grunnþjálfun	4	L		4	L		4	Þ	Páskafri	4	F	Grunnþjálfun			
5	M	Grunnþjálfun	5	M	Grunnþjálfun	5	L		5	M	Boltaíþrótt	5	F	Boltaíþrótt	5	S		5	S		5	M	Páskafri	5	F	Boltaíþrótt			
6	Þ	Boltaíþrótt	6	F	Boltaíþrótt	6	S		6	Þ	Grunnþjálfun	6	F	Grunnþjálfun	6	M	Starfsdagur	6	M	Starfsdagur	6	F	Skírdagur	6	L				
7	M	Grunnþjálfun	7	F	Grunnþjálfun	7	M	Boltaíþrótt	7	M	Boltaíþrótt	7	L		7	Þ	Grunnþjálfun	7	Þ	Grunnþjálfun	7	F	Föstudagurinn langi	7	S				
8	F	Boltaíþrótt	8	L		8	Þ	Grunnþjálfun	8	F	Grunnþjálfun	8	S		8	M	Boltaíþrótt	8	M	Boltaíþrótt	8	L		8	M	Grunnþjálfun			
9	F	Starfsdagur	9	S		9	M	Boltaíþrótt	9	F	Boltaíþrótt	9	M	Boltaíþrótt	9	F	Grunnþjálfun	9	F	Grunnþjálfun	9	S	Páskadaur	9	Þ	Boltaíþrótt			
10	L		10	M	Boltaíþrótt	10	F	Grunnþjálfun	10	L		10	Þ	Grunnþjálfun	10	F	Boltaíþrótt	10	F	Boltaíþrótt	10	M	Annar í páskum	10	M	Grunnþjálfun			
11	S		11	Þ	Grunnþjálfun	11	F	Boltaíþrótt	11	S		11	M	Boltaíþrótt	11	L		11	L		11	Þ	Boltaíþrótt	11	F	Boltaíþrótt			
12	M	Boltaíþrótt	12	M	Boltaíþrótt	12	L		12	M	Grunnþjálfun	12	F	Grunnþjálfun	12	S		12	S		12	M	Grunnþjálfun	12	F	Diskó			
13	Þ	Grunnþjálfun	13	F	Grunnþjálfun	13	S		13	Þ	Boltaíþrótt	13	F	Skemmtiæfing	13	M	Grunnþjálfun	13	M	Grunnþjálfun	13	F	Boltaíþrótt	13	L				
14	M	Boltaíþrótt	14	F	Skemmtiæfing	14	M	Starfsdagur	14	M	Grunnþjálfun	14	L		14	Þ	Boltaíþrótt	14	Þ	Boltaíþrótt	14	F	Grunnþjálfun	14	S				
15	F	Grunnþjálfun	15	L		15	Þ	Boltaíþrótt	15	F	Boltaíþrótt	15	S		15	M	Grunnþjálfun	15	M	Grunnþjálfun	15	L		15	M	Boltaíþrótt			
16	F	Boltaíþrótt	16	S		16	M	Grunnþjálfun	16	F	Jólatími	16	M	Grunnþjálfun	16	F	Boltaíþrótt	16	F	Boltaíþrótt	16	S		16	Þ	Grunnþjálfun			
17	L		17	M	Grunnþjálfun	17	F	Boltaíþrótt	17	L		17	Þ	Boltaíþrótt	17	F	Grunnþjálfun	17	F	Grunnþjálfun	17	M	Boltaíþrótt	17	M	Boltaíþrótt			
18	S		18	Þ	Boltaíþrótt	18	F	Diskó	18	S		18	M	Grunnþjálfun	18	L		18	L		18	Þ	Grunnþjálfun	18	F	Uppstigningadagur			
19	M	Grunnþjálfun	19	M	Grunnþjálfun	19	L		19	M	Jólafrí	19	F	Boltaíþrótt	19	S		19	S		19	M	Boltaíþrótt	19	F	Boltaíþrótt			
20	Þ	Boltaíþrótt	20	F	Boltaíþrótt	20	S		20	Þ	Jólafrí	20	F	Grunnþjálfun	20	M	Boltaíþrótt	20	M	Boltaíþrótt	20	M	Boltaíþrótt	20	F	Sumardagurinn fyrsti	20	L	
21	M	Grunnþjálfun	21	F	Vetrafrí	21	M	Boltaíþrótt	21	M	Jólafrí	21	L		21	Þ	Grunnþjálfun	21	Þ	Grunnþjálfun	21	F	Boltaíþrótt	21	S				
22	F	Boltaíþrótt	22	L		22	Þ	Grunnþjálfun	22	F	Jólafrí	22	S		22	M	Öskudagsgaman	22	M	Boltaíþrótt	22	L		22	M	Grunnþjálfun			
23	F	Náttfatadagur	23	S		23	M	Boltaíþrótt	23	F	Jólafrí	23	M	Boltaíþrótt	23	F	Vetrafrí	23	F	Grunnþjálfun	23	S		23	Þ	Boltaíþrótt			
24	L		24	M	Vetrafrí	24	F	Grunnþjálfun	24	L	Aófrangadagur	24	Þ	Grunnþjálfun	24	F	Vetrafrí	24	F	Boltaíþrótt	24	M	Grunnþjálfun	24	M	Útskrift			
25	S		25	Þ	Grunnþjálfun	25	F	Boltaíþrótt	25	S	Jóladagur	25	M	Boltaíþrótt	25	L		25	L		25	Þ	Boltaíþrótt	25	F				
26	M	Boltaíþrótt	26	M	Boltaíþrótt	26	L		26	M	Annar í jólum	26	F	Grunnþjálfun	26	S		26	S		26	M	Grunnþjálfun	26	F				
27	Þ	Grunnþjálfun	27	F	Grunnþjálfun	27	S		27	Þ	Jólafrí	27	F	Boltaíþrótt	27	M	Grunnþjálfun	27	M	Grunnþjálfun	27	F	Boltaíþrótt	27	L				
28	M	Boltaíþrótt	28	F	Boltaíþrótt	28	M	Grunnþjálfun	28	M	Jólafrí	28	L		28	Þ	Boltaíþrótt	28	Þ	Boltaíþrótt	28	F	Grunnþjálfun	28	S				
29	F	Grunnþjálfun	29	L		29	Þ	Boltaíþrótt	29	F	Jólafrí	29	S					29	M	Grunnþjálfun	29	L		29	M				
30	F	Boltaíþrótt	30	S		30	M	Grunnþjálfun	30	F	Jólafrí	30	M	Grunnþjálfun				30	F	Árshátíð	30	S		30	Þ				
			31	M	Grunnþjálfun				31	L	Gamlársdagur	31	Þ	Boltaíþrótt				31	F	Páskatími				31	M				