

	Upphaf	Vika 2	Vika 4	Vika 6
Úthald: Sekúndur				
Úthald: Endurtekningar				
Snöggir samdrættir				
Slökun				
Staða				

	Vika 8	Vika 10	Vika 12	Vika 14
Úthald: Sekúndur				
Úthald: Endurtekningar				
Snöggir samdrættir				
Slökun				
Staða				

