

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
6:00	Breakfast	Breakfast	Breakfast	Breakfast	Breakfast		
7:00	Strength and Conditioning	Individual basketball work-out time (optional) Depending on your schedule: - School - Study - Work - Rest	Strength and Conditioning	Individual basketball work-out time (optional)	Individual basketball work-out time (optional)	Breakfast	Breakfast
8:00	Depending on your schedule: - School		Depending on your schedule: - School - Study - Work - Rest		Academy Practice	Recovery Strength and Conditioning	Depending on your schedule: - Study - Work - Rest - Youth Coaching
9:00	- Study			Academy Practice	Recovery time (At local spa: Hot and cold tub contrast bathing, sauna/steam room/recovery pool stretching)		
10:00	- Work			Depending on your schedule: - School - Study - Work - Rest			
11:00	- Rest						
12:00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13:00	Depending...	Depending on your schedule: - School - Study - Work - Rest - Youth Coaching	Depending on your schedule: - School - Study - Work - Rest - Youth Coaching	Depending on your schedule: - School - Study - Work - Rest - Youth Coaching	Depending on your schedule: - School - Study - Work - Rest - Youth Coaching	Depending on your schedule: - School - Study - Work - Rest - Youth Coaching	Depending on your schedule: - Study - Work - Rest - Youth Coaching
14:00	Academy Practice						
15:00	Depending on your schedule: - School - Study - Work - Rest - Youth Coaching						
16:00		Depending on your schedule: - Study - Rest - Youth Coaching					Pre-game routine
17:00	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner		Under 20 Game-day / Academy (Under 18) Game-day
18:00	Pre-practice routine	Pre-practice routine	Pre-practice routine	Pre-practice routine	Pre-game routine		Pre-practice routine
19:00	Men's first Division (Team Practice)	Men's 1st Division (Individual workouts)	Men's 1st Division (Team Practice)	Men's 1st Division (Video session + Individual workouts)	Men's 1st Division Gameday	Dinner	Men's 1st Division (Video session + Individual workouts)
20:00						Depending on your schedule: - Study - Rest	
21:00	Hydrate + Calorie intake	Hydrate + Calorie intake	Hydrate + Calorie intake	Hydrate + Calorie intake			
22:00					Hydrate + Calorie intake		

	Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikud.	Fimmtud.	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
6:00	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur		
7:00	Styrkur og þol	Einstaklings-tækniæfingar (valfrjálst)	Styrkur og þol	Einstaklings-tækniæfingar (valfrjálst)	Einstaklings-tækniæfingar (valfrjálst)	Morgunmatur	Morgunmatur
8:00	Miðað út frá stundaskrá: - Skóli - Heimanám	Miðað út frá stundaskrá: - Skóli - Heimanám	Miðað út frá stundaskrá: - Skóli - Heimanám		Akademíu-æfing	Endurheimt Styrkur og þol	Miðað út frá stundaskrá: - Skóli - Heimanám
9:00	- Vinna - Hvíld	- Vinna - Hvíld	- Vinna - Hvíld	Akademíu-æfing	Miðað út frá stundaskrá: - Skóli - Heimanám	Endurheimt (Sundhöll Selfoss: Spa, heitir og kaldir pottar, sauna gufubað, sundlaug, teygjur)	- Vinna - Hvíld - Þjálfun y.fl.
10:00				Miðað út frá stundaskrá: - Skóli - Heimanám	- Vinna - Hvíld		
11:00				- Vinna - Hvíld			
12:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00	Miðað út frá stundaskrá ...	Miðað út frá stundaskrá: - Skóli - Heimanám	Miðað út frá stundaskrá: - Skóli - Heimanám	Miðað út frá stundaskrá: - Skóli - Heimanám	Miðað út frá stundaskrá: - Skóli - Heimanám	Miðað út frá stundaskrá: - Skóli - Heimanám	Miðað út frá stundaskrá: - Skóli - Heimanám
14:00	Akademíu-æfing	- Vinna - Hvíld - Þjálfun y.fl.	- Vinna - Hvíld - Þjálfun y.fl.	- Vinna - Hvíld - Þjálfun y.fl.	- Vinna - Hvíld - Þjálfun y.fl.	- Vinna - Hvíld - Þjálfun y.fl.	- Vinna - Hvíld - Þjálfun y.fl.
15:00	Miðað út frá stundaskrá: - Skóli	Akademíu-æfing					Undirbúningur fyrir leik
16:00	- Heimanám - Vinna - Hvíld - Þjálfun y.fl.	Miðað út frá stundaskrá: - Skóli - Heimanám					Leikdagur U.fl. / Leikdagur Akademíuliða (Drengja/Stúlknafl.)
17:00	Kvöldmatur	Kvöldmatur	Kvöldmatur	Kvöldmatur	Kvöldmatur		Undirbúningur fyrir æfingu
18:00	Undirbúningur fyrir æfingu	Undirbúningur fyrir æfingu	Undirbúningur fyrir æfingu	Undirbúningur fyrir æfingu	Undirbúningur fyrir leik		M.fl. karla Myndfundur Einstaklings-æfingar
19:00	M.fl. karla Liðsæfing	M.fl. karla Einstaklings-æfingar	M.fl. karla Liðsæfing	M.fl. karla Myndfundur Einstaklings-æfingar	M.fl. karla Leikdagur	Kvöldmatur	
20:00						Miðað út frá stundaskrá: - Heimanám	Miðað út frá stundaskrá: - Heimanám
21:00	Vökva- og orkuinntaka	Vökva- og orkuinntaka	Vökva- og orkuinntaka	Vökva- og orkuinntaka		- Hvíld	- Hvíld
22:00					Vökva- og orkuinntaka		