

Træningsplan for RAC uge 18 til 26

Uge	Mandag Rødovre Stadion - kl. 17.30 Turene er fortrinsvis på asfalt eller stier, med indlagte tempoture.	Onsdag Rødovre Stadion - kl. 17.30 Der løbes intervaller på stadion. Opvarmningen kan være enten på stadion eller i nærområdet	Lørdag Rødovre Stadion - kl. 9:00 Længere ture med udgangspunkt fra Stadion. Kan også være ture som starter et helt andet sted.
18		Rødovre Boldklub låner stadion	
28-4 3-5	H1: Vestforbrændingen - Bakketræning H2: Vestforbrændingen - Bakketræning H3: Vestforbrændingen - Bakketræning	Intervaller rundt om Schweizerdalssøen	Opslag kommer på Facebook
19	H1: Volden til Roskildevej - ad stierne Retur til Stadion via Poul Bergsøes Vej H2: Volden til Roskildevej - ad stierne Retur til Stadion via Volden H3: Volden til Remisen - Løber af stierne fra Slotsherrensvej	RAC-mil #3 Kl. 18:00	Opslag kommer på Facebook
20	Opvarmning på stadion Løbefemkamp 5000m Afløb	Lille opvarmningstur Løbefemkamp 3000m Afløb rundt om Damhusengen	Lør: Opslag kommer på Facebook Søn: Løbeskydning
21	H1: Vestskoven - Fuld rute (Per's rute) H2: Vestskoven - til broen M3 (Per's rute) H3: Vestskoven - til Rideskolen (Per's rute)	Lille opvarmningstur Løbefemkamp 2000m Afløb til Remisen - hjem via Damhusengen	Opslag kommer på Facebook
22	H1: Interval - Damhussøen og Damhusengen - Stadion via Vestvolden. H2: Interval - Damhussøen og Damhusengen - Stadion via Damhusengen. H3: Interval - Damhussøen - Stadion via Damhusengen.	Rødovre Boldklub låner stadion kl. 18:30	
26-5 31-5		Intervaller rundt om Kagsmosen	Opslag kommer på Facebook
23	H1: Herstedhøje - til stadion fra Herstedhøje. H2: Mod Herstedhøje - til stadion fra Motorvejsbroen. H3: Mod Herstedhøje - til stadion fra Rideskole.	Lille opvarmningstur Løbefemkamp 1500m Afløb rundt om Kagsmosen	Opslag kommer på Facebook
24		RAC-mil #4 Kl. 18:00	
9-6 14-6	2. Pinsedag (Royal Run)		Opslag kommer på Facebook
25	Lille opvarmningstur Løbefemkamp 800m Afløb rundt om Eng og Damhussøen	Rødovre Boldklub låner stadion kl. 18:30 Opvarmning på stadion og tur til Schweizerdalssøen. H1: 1600m - 1600m @10k H2: 1200m - 1200m @10k H3: 800m - 800m @10k	Opslag kommer på Facebook
16-6 21-6			
26			

23-6
28-6

H1: Vestskoven - Fuld rute (Per's rute)
H2: Vestskoven - til broen M3 (Per's rute)
H3: Vestskoven - til Rideskolen (Per's rute)

Løbefemkamp opsamling og sommerafslutning

Opslag kommer på Facebook