

Træningsplan 2019 for Rødovre AC fra uge 36 til 42

Hver træning starter med opvarmning med diverse øvelser

36 2/9 7/9	Løbermøde / Rolig tur	Michael Bent A	Løbefemkamp Start kl. 18:00	Opvarmning 17:30-17:55	Hold øje med Facebook	
	Lang RAC-mil / Ottetalsløb Damhus eng/Sø		2000 m Stadion			
37 9/9 14/9	Rolig tur	Bent B Birgitte	RAC-Milen		Hold øje med Facebook	Søn: CPH Half
	Opsamling ved Husum st. Løb langs med voldgraven mod Utterslev Mose		11/09/2019 kl. 18:30 Ingen træning			
38 16/9 21/9	Volden mod Roskildevej. Op og nedløb.	Birgitte Post	Løbefemkamp Start kl. 18:00	Opvarmning 17:30-17:55	Hold øje med Facebook	Søn: Hvidovreløbet Søn: Runners high
			1500 m Stadion			
39 23/9 28/9	Stjerneløb	Bent A Michael	Løbefemkamp Start kl. 18:00	Opvarmning 17:30-17:55	Hold øje med Facebook	Lør: Kronprinsesse Marys Bro
	Der løbes ud i 2 grupper Slotsherrensvej / åen Ejby Mose		800 m Stadion			
40 30/9 5/10	Vi løber til ishuseet, ad dæmningen og Rødovre Parkvej.	Bent A	Løbefemkamp Start kl. 18:00	Opvarmning 17:30-17:55	Hold øje med Facebook	Søn: Eremitageløbet
	Opsamling og opdeling ved rundkørselen, nogle løber mod Roskildevej anden gruppe løber hjemad		Opsamlinger Stadion			
41 7/10 12/10	Løbermøde	Bent B	4 x 200m (4 gange)	Birgitte	RAC-Milen Kl. 10:00	
	Opsamling v. Ishus Vi løber om Damhussøen, efter 15 min holdes 1 min. pause, hvorefter der løbes i modsatte retning		efter hver 200m holdes 30sek pause hold 2min pause efter 2 omg. Stadion			
42 14/10 19/10	2 opsamlinger max. 2 moser Utterslev Mose	Post	800 m interval (4 gange)	Michael		Islev cross
			Første runde løbes moderat tempo Anden runde 5-10 sek hurtigere Stadion			