

Træningsplan 2020 for Rødovre AC fra uge 34 til 42

Hver træning starter med opvarmning med diverse øvelser

34 17/8 23/8	Schweizerdalssøen	Post	50m gang, 50m moderat derefter 100m hurtigt Gentages 20 gange 4 km på Stadion	Bent B	Hold øje med Facebook
35 24/8 30/8	Volden mod Roskildevej Opsamling ved Roskildevej Volden med op- og nedløb	Birgitte	4 x 200m (4 gange) efter hver 200m holdes 30sek pause hold 2min pause efter 2 omg. Stadion	Bent B	Hold øje med Facebook
36 31/8 6/9	Opsamling ved Husum st. Løb langs med voldgraven mod Utterslev Mose	Tonny	Overraskelse	?	Hold øje med Facebook
37 7/9 13/9	Løbermøde Kagsmosen	Bent B	RAC-Milen 09/09/2019 kl. 18:30 Ingen træning		Hold øje med Facebook
38 14/9 20/9	Rebæk Søpark	Post	Løbefekamp 5000 m Mulighed for 800 m Stadion	Opvarmning 17:30-17:45	Hold øje med Facebook
39 21/9 27/9	Ejby Mose Fokus på nogle bakker	Birgitte	Løbefekamp 3000 m Mulighed for 1500 m/2000 m Stadion	Opvarmning 17:30-17:45	Hold øje med Facebook
40 28/9 4/10	Vi løber til ishuset, ad dæmningen og Rødovre Parkvej. Opsamling og opdeling ved Korsdalsvej, en gruppe løber mod Roskildevej, anden gruppe løber hjemad	Tonny	Løbefekamp 2000 m Mulighed for 1500 m/3000 m Stadion	Opvarmning 17:30-17:45	Løb med DGI Rødovre stadion
41 5/10 11/10	Løbermøde Opsamling v. Ishus Vi løber om Damhussøen, efter 15 min holdes 1 min. pause, hvorefter der løbes i modsatte retning	Bent B	Løbefekamp 1500 m Mulighed for 2000 m/ 3000m Stadion	Opvarmning 17:30-17:45	RAC-Milen Kl. 10:00
42 12/10 18/10	Utterslev Mose 2 opsamlinger max. 2 moser	Post	Løbefekamp 800 m Mulighed for 5000m Stadion	Opvarmning 17:30-17:45	Hold øje med Facebook