

Træningsplan RAC fra uge 31 til 39 2023

Træningen starter med opvarmingsøvelser og fælles løb i langsomt tempo

31 31/7 5/8	Rødovrevej, Voldumvej, Annexgaardsvej, Rødager Alle, Irmatårnet. Herfra opdeling til kort og lang rute. Kan evt opdeles før Irmabyen	10 - 20 - 30 (10 gange) 30sek jog - 20sek mellem - 10sek hurtigt	Bente og Allans Kolonihave
32 7/8 12/8	Roskildevej via volden Opdeling til 2 hold Fællesløb til volden	400m løb > 100m gang 200m løb > 100m gang Serien gentages 6 gange	Hold øje med Facebook
33 14/8 19/8	Utterslev Mose Løb langs med voldgraven Opdeling til 2 hold Fællesløb til Kongedybet	RAC-Milen #5 16. aug. kl. 18:30 Ingen træning	Havneløbet 17/8 kl. 18:30
34 21/8 26/8	Mod Folehaven Gennem Vigerslevparken Opdeling til 2 hold Fællesløb til Dæmningen	50m gang, 50m moderat derefter 100m hurtigt Gentages 20 gange 4 km på Stadion	Herlevløvet 27/8
35 28/8 2/9	Besøg af DGI trænere Dialogmøde fra kl. 19:15 i hallen	4-6 x 1000m 200m gang mellem hver Stadion	Løbe-skydning 3/9
36 4/9 9/9	Bakker ved Vestforbrændingen	4 x 200m (4 gange) efter hver 200m holdes 30sek pause hold 2min pause efter 2 omg. Stadion	Hold øje med Facebook
37 11/9 16/9	Roskildevej via volden Opdeling til 2 hold Fællesløb til volden	RAC-Milen #6 13. sept. kl. 18:30 Ingen træning	CPH Half 17/9
38 18/9 23/9	Utterslev Mose Løb langs med voldgraven Opdeling til 2 hold Fællesløb til Kongedybet	Makkerinterval 6 gange Løb i hver sin retning med 1 min pause Stadion	Hold øje med Facebook
39 25/9 30/9	Mod Folehaven Gennem Vigerslevparken Opdeling til 2 hold Fællesløb til Dæmningen	3000m jagtstart eller Coopertest Stadion	Hold øje med Facebook