

Træningsplan 2010 for Begynderholdet i Rødovre AC

Der er ca.10 min. fælles opvarmning inden løb på stadion

Det forventes at I selv løber 1 - 2 gange om ugen, således at når vi en onsdag har løbet f.eks. 3 km, så løber I 2 gange den samme distance inden den efterfølgende onsdag. Husk at I skal holde en hviledag mellem løbene.

onsdage	Ruter og distancer
7. april	Krogebjerg gå/løb ca. 2 km
14. april	Krogebjerg gå/løb ca. 2 km
21. april	Krogebjerg gå/løb ca. 2 km
28. april	Krogebjerg gå/løb ca. 3 km
5. maj	Engen gå/løb ca. 3 km
12. maj	Engen gå/løb ca. 3 km
19. maj	Engen gå/løb ca. 4 km
26. maj	Engen gå/løb ca. 4 km
2. juni	Stadion sø + engen løb ca. 4 km
9. juni	RAC Mil 4,706 km
16. juni	Stadion sø + engen løb ca. 5 km
23. juni	Rundt om Damhussøen ca. 5 km
30. juni	Rundt om Damhussøen ca. 6 km
7. juli	Rundt om Damhussøen ca. 6 km
14. juli	Rundt om Damhussøen ca. 6 km
21. juli	Rundt om Damhussøen ca 7 km
28. juli	Rundt om Damhussøen ca 7 km
4. august	Rundt om Damhussøen ca 7 km
11. august	RAC Mil 4,706 km og 7,532 km
18. august	<i>Danske Bank Rødovre Løb 5km / 10km</i>
25. august	Ud til Utterslev Mose ca 8 km
1. september	Ud til Utterslev Mose ca 8 km
8. september	1. mose ca 9 km
15. september	RAC Mil 4,706 km og 7,532 km
19. september	<i>5 km løb arrangeret sammen med RK</i>
22. september	1. mose ca 9 km
29. september	1. mose ca. 10 km