

Uge	Træningsplan for Begynderholdet i RAC		Træner	Xtra(1)	Xtra(2)	Xtra(3)	Xtra(4)	Xtra(5)	Xtra(6)	Xtra(7)	Xtra(8)
	Der er ca.10 min. fælles opvarmning inden løb på stadion		Opvarm								
13	Onsdage	Ruter of distancer									
14	7. april	Krogebjerg gå/løb ca. 2 km	Stig	Gert	Joan	Jacob					
15	14. april	Krogebjerg gå/løb ca. 2 km	Stig	Gert	Joan	Jacob					
16	21. april	Krogebjerg gå/løb ca. 2 km	Jacob	Gert	Joan	Rene P					
17	28. april	Krogebjerg gå/løb ca. 3 km	Stig	Gert	Jacob						
18	5. maj	TESTLØB (herefter hold)	Stig	Jacob	Gert	Rene R					
19	12. maj	Engen gå/løb ca. 3 km	Gert	Marie	Birgitte	Lars C	Tom	Annette	Lone S		
20	19. maj	Engen gå/løb ca. 4 km	Jacob	Marie	Birgitte	Lars C	Tom	Annette	Lone S		
21	26. maj	Engen gå/løb ca. 4 km	Stig	Marie	Birgitte	Lars C	Tom	Annette	Lone S		
22	2. juni	Stadion sø + engen løb ca. 4 km	Gert	Marie	Birgitte	Lars C	Tom	Annette	Lone S		
23	9. juni	RAC Mil 4,706 km	Note 2)								
24	16. juni	Stadion sø + engen løb ca. 5 km	Jacob	Rene R	Post	Bent A	Rene F	??			
25	23. juni	Rundt om Damhussøen ca. 5 km Sct. Hans)	Jacob	?	Aftales med dem der er til træning						
26	30. juni	Rundt om Damhussøen ca. 6 km Note 3)	Jacob	?	Aftales med dem der er til træning						
27	7. juli	Rundt om Damhussøen ca. 6 km	Gert	?	Aftales med dem der er til træning						
28	14. juli	Rundt om Damhussøen ca. 6 km	Gert	?	Aftales med dem der er til træning						
29	21. juli	Rundt om Damhussøen ca 7 km	Stig	?	Aftales med dem der er til træning						
30	28. juli	Rundt om Damhussøen ca 7 km	Stig	?	Aftales med dem der er til træning						
31	4. august	Rundt om Damhussøen ca 7 km	Jacob	Stig	Gert	Joan	Rene P	Rene R	Post	Dennis	
32	11. august	RAC Mil 4,706 km og 7,532 km	Note 2)								
33	18. august	<i>Danske Bank Rødovre Løb 5km / 10km</i>	Note 2)								
34	25. august	Ud til Utterslev Mose ca 8 km	Gert	Jacob	Rene P	Erik H	Post	Rene R	Dennis	Rene F	
35	1. september	Ud til Utterslev Mose ca 8 km	Jacob	Stig	Post	Rene R	Tom	Bent A	Rene F	Rene P	
36	8. september	1. mose ca 9 km	Gert	Jacob	Gert	Erik H	Post	Rene R	Dennis	Bent A	
37	15. september	RAC Mil 4,706 km og 7,532 km	Note 2)								
38	19. september	<i>5 km løb arrangeret sammen med RK</i>	Note 2)								
39	22. september	1. mose ca 9 km	Jacob	Stig	Gert	Erik H	Post	Rene R	Dennis	ReneF	Bent A
40	29. september	1. mose ca. 10 km	Stig	Jacob	Gert	Erik H	Post	Rene R	Dennis	Bent A	Rene F

Note 1) Ikke altid alle 3 vil være tilstede. De aftaler selv
Der vil være hjælpe til opvarmning , ved bare ikke

Note 2) lige hvem

Note 3) Holmens MIL

Note

Joan Jacob Ferie

| 1. dag efter sommerferie kommer der mange tilbage ,

|