

# 2018 Træningsplan for Rødovre AC fra uge 14 til 26

Hver træning starter med opvarmning med diverse øvelser

Uge		Mandag	Holdleder	Onsdag	Holdleder	Fredag	Lørdag	
		Rødovre Stadion - kl. 17.30 Plan kan ændres		Rødovre Stadion - kl. 17.30 Øvelser kan ændres Som udgangspunkt bruges stadion		RAC 1 KM - kl. 16.30	Rødovre Stadion Kl. 9:00	
14		Helvede i Nord KLUBLØB Løbermøde		RAC milen		FAST HVER FREDAG ... Restitutionsstur Damhuseng og Sø	Opfordring til fællestræning fredag og lørdag er ikke klubdage	
2/4				4.april				
7/4				Ingen træning				
15	Fokusområde	Løbermøde		Fartlege				
9/4	Hvor	1 times løb i lokalområdet	Bent A Michael		Bent B			
16	Fokusområde	Langtur		Stadion				Løbeevent Vestskoven Bent B
16/4	Hvor	Utterslev mose	Post Bent B	Interval	Bent B			
21/4				Stadion				
17	Fokusområde	Bakkestræning		Fartlege				
23/4	Hvor	Ejby Mose	Michael Birgitte		Bent B			
28/4				Stadion				
18	Fokusområde	Tempo		RAC-Milen				
30/4	Hvor	Mod Herstedhøje	Bent B Bent A	2. maj				
5/5				Ingen træning				
19	Fokusområde	Løbermøde		Løbefemkamp Start kl. 18:00				
7/5	Hvor	1 times løb i lokalområdet	Birgitte Post	5000 m	Opvarmning 17:30-17:55			
12/5				Stadion				13/5 CPH Marathon
20	Fokusområde	Langtur		Løbefemkamp Start kl. 18:00				
14/5	Hvor	Utterslev mose	Bent A Michael	3000 m	Opvarmning 17:30-17:55			
19/5				Stadion				
21	Fokusområde	2.pinsedag		Løbefemkamp Start kl. 18:00				
21/5	Hvor	ROYAL RUN		2000 m	Opvarmning 17:30-17:55			
26/5		Ingen træning		Stadion				
22	Fokusområde	Volden med op- og nedløb		KLUBLØB				
28/5	Hvor		Post Bent B	Hareskovløbet				
2/6				Ingen træning				
23	Fokusområde	Løbermøde		RAC-Milen				
4/6	Hvor	Kagsmosen	Michael Bent A	6. juni				
9/6				Ingen træning				
24	Fokusområde	Ejby mose		Løbefemkamp Start kl. 18:00				
11/6	Hvor		Bent B Birgitte	1500 m	Opvarmning 17:30-17:55			
16/6				Stadion				
25	Fokusområde	Volden		Løbefemkamp Start kl. 18:00				
18/6	Hvor		Birgitte Post	800 m	Opvarmning 17:30-17:55			
23/6				Stadion				
26	Fokusområde	Langtur		Løbefemkamp Start kl. 18:00				
25/6	Hvor	Herstedhøje	Bent A Michael	Opsamling	Opvarmning 17:30-17:55			
30/6				Stadion			Etape KBH	