

Træningsplan 2017 for Rødovre AC fra uge 43 til 52

Hver træning starter med opvarmning med diverse øvelser, ca. 10 - 15 minutter som en del af ruten.

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
Opfordring til fællestræning fredag og lørdag er ikke klubdage							
43 23/10 29/10	Fokusområde intensitet Hvor	Langtur Med opsamlinger Indlagt tempo Hareskovvej	Post	Løbefemkamp Opsamlinger der er afslutningskage Stadion	Stig	FAST HVER FREDAG --- Restitutionsstur Damhuseng og Sø	Løbeevent aftales på Facebook
44 30/10 5/11	Fokusområde intensitet Hvor	Indlagt tempo Korsdalsvej/Rødovre Parkvej	Michael	Interval Makkerinterval Stadion	Bent A		Skovly
45 6/11 12/11	Fokusområde intensitet Hvor	Løbermøde Rolig Damhuseng/sø	Birgitte	Fartlege Krogebjerg sø	Bent B		RAC-Milen Kl. 15:00 Afslutning Rødovregård
46 13/11 19/11	Fokusområde intensitet Hvor	Indlagt tempo Volden til Brøndbyskoven	Bent A	Interval 400-800-1200-800-400 Stadion	Post		Løbeevent aftales på Facebook
47 20/11 26/11	Fokusområde intensitet Hvor	Indlagt tempo Hareskovvej	Bent B	Fartlege Brostafet Rideskolen	Michael		Løbeevent aftales på Facebook
48 27/11 3/12	Fokusområde intensitet Hvor	Langtur Indlagt Tempo Korsdalsvej/Rødovre Parkvej	Post	Interval 400-800-1200-800-400 Stadion	Birgitte		Løbeevent aftales på Facebook
49 4/12 10/12	Fokusområde intensitet Hvor	Løbermøde Rolig Jyllingevej / Ålekistevej	Bent A	Fartlege Stjerneløb / 6 dagesløb	Post		Løbeevent aftales på Facebook
50 11/12 17/12	Fokusområde intensitet Hvor	Fartleg Stjerneløb Volden	Bent B	Interval 4 x 3 minutter Volden / Stadion	Bent A		Løbeevent aftales på Facebook
51 18/12 24/12	Fokusområde intensitet Hvor		Michael	Nissetur Julelys og dans om juletræ ?	Birgitte		Løbeevent aftales på Facebook
52 25/12 31/12	Fokusområde intensitet Hvor	Aftales på RAC og facebook		Aftales på RAC og Facebook			Søndag nytårsløb i Dyrehaven