

2018 Træningsplan for Rødovre AC fra uge 40 til 52

Hver træning starter med frivillig opvarmning med diverse øvelser kl. 17:20

Uge		Mandag Rødovre Stadion - kl. 17.30 Plan kan ændres	Holdleder	Onsdag Rødovre Stadion - kl. 17.30 Øvelser kan ændres Som udgangspunkt bruges stadion	Holdleder	Fredag RAC 1 KM - kl. 16.30 Opfordring til fællestrening fredag og lørdag er ikke klubbage	Lørdag Rødovre Stadion Kl. 9:00	Løbskalender
40		Løbermøde						
1/10 6/10	Roligt tur Rute	Opsamlinger ved ishuset 20 min ud / 2 min pause Damhus sø og eng	Bent A	300m hurtigt + 100m gang 5 gange Stadion	Post	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		Erimitageløbet (7.okt)
41		Bakketræning		4 x 200m (4 gange)				
8/10 13/10	Tempo Rute	Forberedelse til Islev Cross Ejby Mose	Bent B	efter hver 200m holdes 30sek pause hold 2min pause efter 2 omg. Stadion	Birgitte	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø	RAC-Milen Kl. 15:00	
42				800 m interval (4 gange)				
15/10 20/10	Langtur Rute	2 opsamlinger max. 2 moser Utterslev Mose	Post	Første runde løbes moderat tempo Anden runde 5-10 sek hurtigere Stadion	Michael	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		Islev cross
43		Deles i 2 grp. ved rundkørslen		1000m interval (4 gange)				
22/10 27/10	Tempo Rute	Opsamling ved ishuse/rundkørsel Indlagt tempo Rødovre Parkvej/Korsdalsvej	Birgitte	Løbes i 5km tempo Stadion + Coretræning 18:30 - 19:00	Bent A	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø	Bagsværd V/ Post Afgang fra stadion kl. 9:00	
44		Samlet start og slut Stadion		Brostafet (Sneglebroen)				
29/10 3/11	Lang tur Rute	35 min ud 2 min pause Mod Herstedhøje	Michael	Opdeles i hold efter løbstider Stadion + Coretræning 18:30 - 19:00	Bent B	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		
45		Løbermøde		Farlæg (20 hurtige)				
5/11 10/11	Roligt tur Rute	1 times løb i lokalområdet	Bent A	100m hurtigt /100m roligt/gang Stadion + Coretræning 18:30 - 19:00	Post	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø	RAC-Milen Kl. 15:00 Husk afslutning på Rødovregård	
46		Tempotur med opsamlinger		Coopertest				
12/11 17/11	Tempo Rute		Bent B	Hvor langt på 12min Stadion + Coretræning 18:30 - 19:00	Birgitte	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø	Skovly	Skovly
47				Trappeinterval				
19/11 24/11	Tempo Rute	Stjerneløb Volden	Post	1000-800-600-400-200 Start med 5km tempo Stadion + Coretræning 18:30 - 19:00	Michael	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		
48		Opsamling ved Jyllingevej		10 x 400m interval				
26/11 1/12	Lang tur Rute	20 min ud 2 min pause Voldstien mod Brøndby	Birgitte	løbes 5-10sek hurtigere end 5km tempo / 1min pause Stadion + Coretræning 18:30 - 19:00	Bent A	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø	Evt. Hedelandsløbet v/Bent Info via facebook	
49		Løbermøde		6 dagesløb				
3/12 8/12	Tempo tur Rute	Evt. Jagtstart Jyllingevej / Ålekistevej	Michael	Stadion + Coretræning 18:30 - 19:00	Bent B	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		
50		Tempotur med opsamlinger		Makkerinterval 5-6 gange				
10/12 15/12	Tempo tur Rute		Bent A	Løb i hver sin retning med 1 min pause Stadion + Coretræning 18:30 - 19:00	Post	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø	Byløb v/ Birgitte Info via Facebook	
51		Stjerneløb		Nissetur m. dans om juletræ				
17/12 22/12	Tempo tur Rute		Bent B	Dresscode: minimum nissehue Lokalområdet	Birgitte	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		
52		Ingen træning		Aftales på Facebook		Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		Mandag Nytårsløb i Dyrehaven