

# Træningsplan 2019 for Rødovre AC fra uge 01 til 13

Hver træning starter med opvarmning med diverse øvelser

Uge		Mandag	Hold- leder	Onsdag	Hold- leder	Lørdag
		Rødovre Stadion - kl. 17.30 Plan kan ændres		Rødovre Stadion - kl. 17.30 Øvelser kan ændres Som udgangspunkt bruges stadion		Rødovre Stadion kl. 9:00
1 31/12 5/1	Løbepas Hvor	Nytår Nytårsløb i Dyrehaven (Restaurant Fortunen) Mødetid kl. 9:00		6 x 300m med 100m gang/jog Stadion - Core træning kl. 18:30 - 19:00	Post	
2 7/1 12/1	Løbepas Hvor	Løbermøde kl. 19:00 1 times løb i nærområdet	Bent B	Makkerinterval - løb 2 og 2 i hver sin retning med 1:00 min pause Afsluttes med en One-Mile (1609m) Stadion - Core træning kl. 18:30 - 19:00	Bent A	Søndag 13/1 Nytårsløb
3 14/1 19/1	Løbepas Hvor	Tempo Kort og lang rute Rødovre Parkvej/Korsdalsvej	Birgitte	400m løb > 100m gang 200m løb > 100m gang x 4-6 gange Stadion - Core træning kl. 18:30 - 19:00	Michael	
4 21/1 26/1	Løbepas Hvor	15 min ud - 15 min hjem Valgfrit tempo Start ved vandtårnet Volden mod Brøndbyskoven	Post	400-800-1200-800-400 Stadion - Core træning kl. 18:30 - 19:00	Bent B	
5 28/1 2/2	Løbepas Hvor	Tempo med opsamlinger Hareskovvej	Bent A	100m gang efterfulgt af 100m hurtigt Gentages 15 til 20 gange Stadion - Core træning kl. 18:30 - 19:00	Birgitte	
6 4/2 9/2	Løbepas Hvor	Løbermøde kl. 19:00 Jyllingevej/Ålekistevej Gruppe jagtstart	Michael	5x200 med 200 m gang/jog Afsluttes med en One-Mile (1609m) Stadion - Core træning kl. 18:30 - 19:00	Post	
7 11/2 16/2	Løbepas Hvor	Stjerneløb Volden	Bent B	6 dagesløb 3 mandshold Stadion - Core træning kl. 18:30 - 19:00	Bent A	
8 18/2 23/2	Løbepas Hvor	Tempo Kort og lang rute Rødovre Parkvej/Korsdalsvej	Birgitte	1x1200 m 2x800m 3 x400m Stadion - Core træning kl. 18:30 - 19:00	Michael	
9 25/2 2/3	Løbepas Hvor	15 min ud - 15 min hjem Valgfrit tempo Start ved Ishuset Damhussøen	Post	4x200 m med 30sek pause mellem Gentag 3-4 sæt Evt. 100m stafet for hold Stadion - Core træning kl. 18:30 - 19:00	Bent B	
10 4/3 9/3	Løbepas Hvor	Løbermøde kl. 19:00 Jyllingevej/Ålekistevej Gruppe jagtstart	Bent A	30 - 20 - 10 (6-8 gange) Afsluttes med en One-Mile (1609m) Stadion - Core træning kl. 18:30 - 19:00	Birgitte	RAC-milen Kl. 10:00
11 11/3 16/3	Løbepas Hvor	Gensyn med mosen Utterslev mose	Michael	1000-800-600-400-200m Start med 5 km tempo +5-10 sek Stadion - Core træning kl. 18:30 - 19:00	Post	
12 18/3 23/3	Løbepas Hvor	Lidt Bakker Ejby Mose	Bent B	Jagtstart på Stadion Stadion - Core træning kl. 18:30 - 19:00	Bent B	
13 25/3 30/3	Løbepas Hvor	LØBESKOLEN Starter		LØBESKOLEN		