

# 2018 Træningsplan for Rødovre AC fra uge 27 til 39

Juli måned er feriemåned, derfor aftales det blandt de fremmødte hvor turen går hen.  
Om lørdagene vil vi gerne prøve at lave nogle løbevents som kunne være en anderledes tur i Rødovre eller en anden løberute f.eks i Vestskoven eller ved Bagsværd sø.  
Mødetid vil altid være kl. 9:00 på Stadion, måske skal vi starte med en biltur.  
Eventcoachen skal lave et opslag på Facebook seneste mandagen før.

Uge		Mandag Rødovre Stadion - kl. 17.30  Plan kan ændres	Hold- leder	Onsdag Rødovre Stadion - kl. 17.30 Øvelser kan ændres Som udgangspunkt bruges stadion	Hold- leder	Fredag	Lørdag	Mulige løbe
						RAC 1 KM kl. 16.30	Rødovre Stadion kl. 9:00	
						fredag og lørdag er ikke klubbage		
27 21/7 7/7	Fokus Hvad	Ferie Fokus og rute bestemmes af de fremmødte holdledere i samråd med fremmødte løbere	?	Ferie Fokus og rute bestemmes af de fremmødte holdledere i samråd med fremmødte løbere	?	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø	Vil du være Eventcoach kontakt træner teamet	
28 9/7 14/7	Fokus Hvad	Ferie Fokus og rute bestemmes af de fremmødte holdledere i samråd med fremmødte løbere	?	Ferie Fokus og rute bestemmes af de fremmødte holdledere i samråd med fremmødte løbere	?	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		
29 16/7 21/7	Fokus Hvad	Ferie Fokus og rute bestemmes af de fremmødte holdledere i samråd med fremmødte løbere	?	Ferie Fokus og rute bestemmes af de fremmødte holdledere i samråd med fremmødte løbere	?	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		
30 23/7 28/7	Fokus Hvad	Ferie Fokus og rute bestemmes af de fremmødte holdledere i samråd med fremmødte løbere	?	Ferie Fokus og rute bestemmes af de fremmødte holdledere i samråd med fremmødte løbere	?	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		Etape Bornholm
31 30/7 4/8	Fokus Hvad Hvor	Tempo / CPH Half Opsamling ved Jyllingevej 20 min ud/hjem - 2 min pause Mod Herstedhøje	Michael Bent A	Hastighed / CPH half 5 x 800m Stadion	Post Birgitte	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		
32 6/8 11/8	Fokus Hvad Hvor	Løbermøde / Rolig tur Opsamling v. Ishus 20 min ud/hjem - 2 min pause Mod Hvidovre	Birgitte Post	Hastighed / CPH half 4 x 1000m Kagsmosen	Bent B Bent A	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		
33 13/8 18/8	Fokus Hvad Hvor	Langtur m. tempo 1,2 eller 3 moser Utterslev mose	Bent A Michael	RAC-Milen 15. august Ingen træning		Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		
34 20/8 25/8	Fokus Hvad Hvor	Overraskelser Mødested: Sdr. Fasanvej/Roskildevej Søndermarken	?	Hastighed / CPH half 6 x 800m Stadion	Bent B Post	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		Herlevløbet (klubløb) Esrum sø
35 27/8 1/9	Fokus Hvad Hvor	Tempo / bakke / CPH Half Opsamling ved Roskildevej Volden med op- og nedløb Mod Roskildevej	Post Bent B	Hastighed / CPH half 5 x 1000m Kagsmosen	Birgitte Michael	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		DHL stafet hele ugen
36 3/9 8/9	Fokus Hvad Hvor	Løbermøde / Rolig tur Lang RAC-mil / Ottetalsløb Damhus eng/Sø	Michael Bent A	Hastighed / CPH half Fartlege Stadion	Bent B Bent A	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø	Rødovredagen	
37 10/9 15/9	Fokus Hvad Hvor	Rolig tur / CPH Half Opsamling ved Husum st. Løb langs med voldgraven Volden mod Utterslev mose	Bent B Birgitte	RAC-Milen 12. september Ingen træning		Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		CPH Half 16/9
38 17/9 22/9	Fokus Hvad Hvor	Sjov / Leg Orienteringsløb ?	Birgitte Post	Fartleg ? Stadion	Bent B Post	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		
39 24/9 29/9	Fokus Hvad Hvor	Stjerneløb Der løbes ud i 2 grupper Slotsherrensvej / åen Ejby Mose	Bent A Michael	Coopertest Hvor langt på 12 min. Stadion	Birgitte Michael	Restitutionsstur Damhuseng og/eller Sø		