

ALOT

ALOT – Albertslund Løb Og Triathlon tilbyder sine medlemmer løbe og triathlontræning hele året.

Løbeafdelingen består af meget forskellige løbere, nogen løber hurtigt og andre langsomt, og fælles for alle er, at vi nyder det at løbe sammen med andre hele året.

Træningen foregår i Vestskoven og Albertslunds meget store stisystem.

Træningstider:

Mandag kl. 17.30 fra Stadion

Tirsdag kl. 18.00 og 19.00 fra Svømmehallen i syd

Onsdag kl. 17.30 fra Stadion

Lørdag kl. 10.00 fra Herstedhøje

Søndag kl. 10.00 fra Stadion

Mandagsløbet er intervaltræning med træner i 60 minutter.

Tirsdagsløbet er kombineret med svømmetræningen for triathleterne.
Distance 5-10 km. uden træner.

Onsdagsløbet er niveaupdelte med træner, hvor vi laver forskellige løbetræninger. Alle kan være med her.
Distance 40 min-10 km. Trænerstyret.

Lørdagsløbet er langt roligt distance løb.
Distance 10-20 km. Uden træner.

Søndagsløbet er en rolig tur i skoven for alle.
Distance 40 min-10 km. Trænerstyret.

ALOT

Albertslund Løb Og Triathlon

WWW.ALOT.NU



www.facebook.com/klubalot

5 km

BEGYNDERHOLD EFTERÅR 2014



ALOT

Kom rigtigt i gang med at løbe

Mange mennesker kender det, vi vil så gerne i gang med at motionere, men vi ved ikke helt hvordan det skal gribes an, så prøver vi os frem på egen hånd, og for manges vedkommende er det en svær udfordring, der alt for mange gange ender med at man stopper sit løbeprojekt igen.

Sund krop – glad motion

En sund livsstil indebærer motion, men vel at mærke motion som man er glad for. Det allervigtigste når man taler om motion er, at gøre det. Løb er en fantastisk motionsform der kan dyrkes af alle, uanset hvem man er eller hvor man er, der altid mulighed for at tage et par løbesko på, og få rørt sig. Når man først er kommet godt i gang med løbet, så er det svært at stoppe igen. Derfor er det meget vigtigt at man som nystartet løber ikke presser for hårdt på i starten, men følger en stille og rolig fremgangsmåde, både for at undgå skader, men også for at finde glæden i løbet, uanset hvilket niveau man som løber befinder sig på.

Begynderhold 5 km

ALOT's begynderhold lærer deltagerne at løbe på en rolig og afbalanceret måde, hvor vi lægger vægt på at finde glæden i at løbe, samtidig med at kroppen vænner sig til at løbe. Vi lærer også at sætte pris på at deltage i et løbefællesskab.

Vi starter meget blødt ud hvor vi blander løb med løberelaterede træningsøvelser, og langsomt når vi frem til at alle kan løbe 5 km uden pause. Alle kan være med – Husk at dem der i dag er løbere, også har været begyndere engang.

Tid og sted

Første dag er onsdag d. 10. sep. 2014 kl. 17.00 hvor vi samles til et opstartsmøde på Albertslund Stadion. På opstartsmødet vil du få informationer om hele forløbet, du vil få udleveret en træningsplan med informationer om hvor meget du skal løbe, både til fællestræningerne og som "hjemmearbejde". Efter opstartsmødet går vi ud til løbebanen på Stadion og gennemfører den allerførste træning. Vi er færdige med træningen ca. kl. 18.00 den første dag.

Herefter er der fællestræning hver onsdag kl. 17.00 – 17.30, og hver søndag kl. 9.15 – 10.00 indtil dec.

Vi afslutter med et motionsløb

Når du tilmelder dig begynderholdet er du automatisk tilmeldt det afsluttende 5 km motionsløb, hvor hele begynderholdet deltager sammen. ALOT arrangerer fællesdeltagelse i et motionsløb, og ALOT betaler startgebyret for alle på begynderholdet.

Hvad får du når du tilmelder dig

Det koster kr. 550 at deltage på begynderholdet.

For det får du:

- 1 års medlemskab af ALOT løbeafdeling
- Deltager løbe T-shirt
- Startgebyr til 5 km motionsløb

(Samlet værdi i alt kr. 790)

Tilmelding

Tilmeld dig på www.alot.nu



www.facebook.com/klubalot

