

ALOT OPSTARTSHOLD

ALOT har normalt opstartshold både forår og efterår. Vi starter fra 0 km og efter 12-16 uger kan alle deltager løbe 5 km uden pauser. Normalt afsluttes opstartsholdet med deltagelse i et officielt 5 km løb.

Da der er tale om et opstartshold, forventes det ikke, at du løbet eller er vant til at løbe. Vi starter stille og roligt med en blanding af gå og løb. Det hele er planlagt og trænerstyret hele vejen fra første dag og frem til afslutningen – hvor holdets trænere selvfølgelig løber afslutningsløbet sammen med holdet.

I løbet af ugerne øger vi løbedistancen/løbetiden langsomt så vi til sidst kan løbe 5km uden pauser.

Du er velkommen til at deltage i et par træninger, før du beslutter endeligt, og melder dig ind i klubben.

Næste opstartshold starter den **31-8-2022 Kl. 17:00**
Det koster 550 kr. at deltage i opstartsholdet (inkl. 1. års medlemskab og en ALOT t-shirt).

ALOT TRI (trialhton)

I TRI-sektionen tilbydes ALOT svømning og cykling, ved siden af den almindelige løbetræning.

Triathlon findes i forskellige distancer fra de helt korte og til de helt lange. **Tri-medlemskab koster 1.150 kr. årligt.**

Svømning

Vinterperioden - Er tirsdag 19:00-21:30 (2 hold) á 5 kvarter med træner / Fredag kl. 17:30-18:30 uden træner (25 meter). Lokation: Svømmehallen syd (Oksens Kvt 12, 2620 Albertslund) – I sommerperioden svømmes åbentvandssvømning ved stranden (Tirsdag kl. 17:30 i Vallensbæk og fredag kl. 17:00 i Ishøj).

Fra den kommende vintersæson er der udover ovennævnte også fælles svømmetræning med TIK-tri. Mandag 19:00-21:00, onsdag 19:00-21:00 og fredag 06:00-07:30 alle dage med træner, (50 meter). Lokation: Taastrup svømmehal, Parkvej 78A, 2630 Taastrup

Cykling

Torsdag i sommerhalvåret, start kl. 18 - Landevej. Lørdag kl. 09:00 (medlemsstyret) - Turen varierer med landevej om sommeren og gravel/MTB om vinteren.

Core træning og Intervalløb

ALOT tilbyder core træning hver mandag kl. 17:00. Core-muskulaturen spænder omkring maven, hæfter i taljen og på ryggen. Core træning har en positiv påvirkning på dit løb. Efter core træning – tilbydes trænerstyret intervalløb mandag kl. 17:30 (ca. 1 time).

Vores vision om løbetræning

Hos **ALOT** er vores vision simpel - Alle kan løbe. Og fordi at alle kan løbe - nogle løber hurtigt, nogle løber langsommere - så løber vi sammen, og undervejs laver vi opsamlinger.

Hvordan vi løber med opsamlinger? I bund og grund betyder det, at vi på hele turen løbende samles og fortsætter løbet – Vi både starter og slutter hver træning i fælles flok, tilbage på stadion.

Uanset dit næste løbemål eller hvorfor du løbetræner – så kan løbe med i ALOT's løbetræninger.



ALOT

Albertslund Løb Og Triathlon
WWW.ALOT.NU



www.facebook.com/klubalot

Vi samarbejder med



Hos **ALOT** tilbyder vi løb på forskellige hold, og man kan frit skifte mellem holdene fra træning til træning.

Mandag kl. 17:00 /17:30 (m/træner):

- 17:00 Coretræning
- 17:30 Intervaltræning (med opsamlinger)

Onsdag kl. 17:30 (m/træner):

- 40 minutter (med opsamlinger)
- 10 km (med opsamlinger)

Fredag kl. 17:00 (u/træner):

- 5km (med opsamlinger) Hyggetur med efterfølgende hygge på stadion, - (man medbringer typiske egne medbragte drikkevarer).

Søndag kl. 10:00 (m/træner):

- 40 minutter (med opsamlinger)
- 10 km (med opsamlinger)

Du er velkommen til at løbe en prøvetur eller 2, sammen med os - før du melder dig ind i klubben.

Find løbeskoene frem og giv det et skud - vi står klar til at tage imod jer!

Mødested: Albertslund Stadion (Skallerne 14, 2620 Albertslund)

ALOT

Albertslund Løb Og Triathlon



ALOT