



# DYRK GLÆDEN VED LØB

- fra nybegynder til fem kilometer uden pause

Aalborg Firmaidræt har et godt tilbud til dig, der gerne vil i gang med at løbe. Grib chancen – og mærk hvordan løbetræning giver bedre forbrænding og styrker knogler, led, lunger samt din cardio. Målet er fem kilometer uden pause.

## HVAD?

En egentlig (hold)træning med løbeinstruktør – fortrinsvis fokus på intervaltræning. Træningen bygges progressionsmæssigt op alt efter niveauet på holdet.

## HVORNÅR?

Fra 1. april og fire måneder frem. Vi anbefaler, at du derudover selvtræner 1-2 gange om ugen. Vores instruktør hjælper med et program.

## HVOR?

Holdtrænings-seancerne vil forløbe udendørs i 9000, Aalborg. Der bliver lavet en konkret plan med løbsruter.

## PRIS?

250 kr. per deltager.

## INFORMATION / TILMELDING?

Send en mail med dine oplysninger til [info@aalborgfirmaidraet.dk](mailto:info@aalborgfirmaidraet.dk)  
– læs mere på [www.aalborgfirmaidraet.dk](http://www.aalborgfirmaidraet.dk) eller ring på tlf. 98190522.

### Følg os på:



Facebook: Aalborg Firmaidræt



Instagram: aalborgfirmaidraet

