

GT

Träna inför GöteborgsVarvet 22 maj -10!

Häng med på våra LÖP- PAR- KVÄLLAR I SKATÅS!

Vi utgår från Skatås Motionscentral onsdagar kl 18

DATUM	TEMA	TRÄNINGSFORM
7 april	Komma igång	Distans, fartlek
14 april	Löpteknik	Distans
21 april	Utrustning	Distans, backe
28 april	Hitta ditt Varvstempo	Intervaller
5 maj	Uppladdning	Distans, korta intervaller
12 maj	Tips från tränarna	Snabbdistans

Gemensam löpning i grupper efter nivå. Ingen föranmälan, ingen avgift. Vi bjuder på sportdryck och banan efter passet. GöteborgsVarvets Löparkvällar i Skatås genomförs i samarbete med Adidas och GT samt Solvikingarna och Sylvesterloppet. Välkommen! www.goteborgsvarvet.com

21 KM GÖTEBORGS
VARVET

