

GT

Träna inför GöteborgsVarvet 22 maj -10!

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

Vi utgår från Riddarstens parkering tisdagar kl 18

DATUM	TEMA	TRÄNINGSFORM
6 april	Komma igång	Distans, fartlek
13 april	Löpteknik	Distans
20 april	Utrustning	Distans, backe
27 april	Hitta ditt Varvstempo	Intervaller
4 maj	Uppladdning	Distans, korta intervaller
11 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 Lerum genomförs i samarbete med Göteborg Energi DiEI, Adidas och GT samt Lerum Friidrott och Lerumsloppet.

Välkommen! Läs mer på www.goteborgsvarvet.com.

21 KM GÖTEBORGS
VARVET

