

GT

Träna inför GöteborgsVarvet 22 maj -10!

Häng med på våra **LÖPARKVÄLLAR I NÖDINGE!**

**Vi utgår från OK Alehofs klubbstuga
i Dammekärr torsdagar kl 18**

DATUM	TEMA	TRÄNINGSFORM
8 april	Komma igång	Distans, fartlek
15 april	Löpteknik	Distans
22 april	Utrustning	Distans, backe
29 april	Hitta ditt Varvstempo	Intervaller
6 maj	Uppladdning	Distans, korta intervaller
13 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 Nödinge genomförs i samarbete med Adidas och GT samt OK Alehof. Välkommen! www.goteborgsvarvet.com

21 KM **GÖTEBORGS
VARVET**

