

GT

Träna inför GöteborgsVarvet 22 maj -10!

Häng med på våra **LÖP- PAR- KVÄLLAR I SKÖVDE!**

**Vi utgår från Skidstadion på Billingen
måndagar kl 18**

DATUM	TEMA	TRÄNINGSFORM
5 april	Komma igång	Distans, fartlek
12 april	Löpteknik	Distans
19 april	Utrustning	Distans, backe
26 april	Hitta ditt Varvstempo	Intervaller
3 maj	Uppladdning	Distans, korta intervaller
10 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 Skövde genomförs i samarbete med Adidas och GT samt Hagen/Friidrott. Välkommen! Läs mer på www.goteborgsvarvet.com

21 KM GÖTEBORGS
VARVET

