

## Göteborgsvarvets Löparkvällar Hösten 2018

1	Umeå	måndagar	kl 18	27 aug, 3,10,17,24 sep och 1 okt	Friidrottshallen Nolia
2	Skövde	måndagar	kl:18	3,10,17,24 sep 1 och 8 okt	Skidstadion på Billingen
3	Arvika	måndagar	kl:18	3,10,17,25 sep 1 och 8 okt	Agnetebergsskolan Arvika
4	Västervik	måndagar	kl 18	3,10,17,25 sep 1 och 8 okt	Tjust BRC lokal Karstorps MC
5	Lidköping	måndagar	kl:18	3,10,17,25 sep 1 och 8 okt	Rådåsgården
6	Lysekil	måndagar	kl:18	3,10,17,25 sep 1 och 8 okt	Kronbergshallen
7	Kallebäck	måndagar	kl:18	3,10,17,25 sep 1 och 8 okt	Kallebäcks Terraser
8	Linköping	måndagar	kl:18	3,10,17,25 sep 1 och 8 okt	Ryds Motionscentrum
9	Malmö	måndagar	kl:18	3,10,17,25 sep 1 och 8 okt	Heleneholms IP
10	Mellerud	tisdagar	kl:18	4,11,18,25 sep 2 och 9 okt	OK- stugan Dals-Rostock
11	Hässleholm	tisdagar	kl:18	4,11,18,25 sep 2 och 9 okt	Hässleholmgården
12	Borås	tisdagar	kl:18	4,11,18,25 sep 2 och 9 okt	Borås Arena, Ryavallen
13	Halmstad	tisdagar	kl:18	4,11,18,25 sep 2 och 9 okt	Sannarsp IP
14	Jönköping	tisdagar	kl:18	4,11,18,25 sep 2 och 9 okt	IKHP Stugan NKlevaliden
15	Lerum	tisdagar	kl:18	4,11,18,25 sep 2 och 9 okt	Riddarstens parkering
16	Trollhättan	tisdagar	kl:18	4,11,18,25 sep 2 och 9 okt	Folkets Park entre
17	Mölnådal	tisdagar	kl:18	4,11,18,25 sep 2 och 9 okt	Åby Friidrotts plats.
18	Borlänge	tisdagar	kl 18	4,11,18,25 sep 2 och 9 okt	Mellsta Motionscentral
19	Helsingborg	tisdagar	kl:18	4,11,18,25 sep 2 och 9 okt	Götatorpet i Fredriksdal
20	Karlskrona	tisdagar	kl 18	4,11,18,25 sep 2 och 9 okt	Bastasjöstugan
21	Kungsbacka	tisdagar	kl:18	4,11,18,25 sep 2 och 9 okt	Tingbergsvallen
22	Örebro	tisdagar	kl 18	4,11,18,25 sep 2 och 9 okt	Karlslunds Motionscentral
23	Uddevalla	onsdagar	kl:18	5,12,19,26 sep 3 och 10 okt	Bjursjöns sportstuga
24	Södertälje	onsdagar	kl:18	5,12,19,26 sep 3 och 10 okt	Södertälje IP
25	Göteborg	onsdagar	kl:18	5,12,19,26 sep 3 och 10 okt	Skatås motionscentral
26	Kungälv	onsdagar	kl:18	5,12,19,26 sep 3 och 10 okt	Fontins Motionscentrum
27	Eskilstuna	onsdagar	kl:18	5,12,19,26 sep 3 och 10 okt	Munktell Arena
28	Växjö	onsdagar	kl 18	5,12,19,26 sep 3 och 10 okt	Skogsudden vid Växjösjön
29	Bromölla	onsdagar	kl 18	5,12,19,26 sep 3 och 10 okt	RIK-Huset, Kyrkvägen 1
30	Göteborg C	onsdagar	kl:18	5,12,19,26 sep 3 och 10 okt	Friidrottenshus Entre
31	Angered	onsdagar	kl:19	5,12,19,26 sep 3 och 10 okt	Angeredsvallen
32	Lund	torsdagar	kl.18	6,13,20,27 sep 4 och 11 okt	Centrala Idrottsplatsen Lund
33	Danderyd	torsdagar	kl:19	6,13,20,27 sep 4 och 11 okt	Enebybergs IP
34	Ystad	torsdagar	kl:18	6,13,20,27 sep 4 och 11 okt	Sandskogens IP
35	Nödinge	torsdagar	kl:18	6,13,20,27 sep 4 och 11 okt	OK Alehof stugan Dammekärr
36	Hisingen	torsdagar	kl:18	6,13,20,27 sep 4 och 11 okt	Kville stuga Tuve MC
37	Uppsala	torsdagar	kl:18	6,13,20,27 sep 4 och 11 okt	Studenternas IP
38	Norrköping	torsdagar	kl:18	6,13,20,27 sep 4 och 11 okt	Tjalvegården

Veckor	Träningsprogram	Tema
36	Fartlek	Löpningens grunder
37	Långa intervaller	Teknik/löpskolninh
38	Backträning	Smidighet/rörlighet
39	Mixade intervaller	Spänst/Styrka
40	Korta intervaller	Måsstättning
41	Hitta Varvstempot	Motivation