

GT

Träna inför GöteborgsVarvet 22 maj -10!

Häng med på våra **LÖP- PAR- KVÄLLAR I KUNGÄLV**

**Vi utgår från Motionscentralen
i Fontin 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 Kungälv genomförs i samarbete med Göteborg Energi DinEl, Adidas och GT samt Kongahälla AIK. Välkommen!

Läs mer på www.goteborgsvarvet.com.

21 KM **GÖTEBORGS
VARVET**

