

# GT

**Träna inför GöteborgsVarvet 22 maj -10!**

# Häng med på våra LÖP- KVVÄLLAR I MELLERUD!

**Vi utgår från OK Kroppefjälls stuga  
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 föränmälan, ingen avgift. Vi bjuder på sportdryck och banan efter passet. GöteborgsVarvets Löparkvällar i Mellerud/Dals-Rostock genomförs i samarbete med Adidas och GT samt OK Kroppefjäll. Välkommen! [www.goteborgsvarvet.com](http://www.goteborgsvarvet.com)

**21 KM** GÖTEBORGS  
VARVET

