

GGT

Träna inför GöteborgsVarvet 22 maj -10!

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

Vi utgår från Sisjöns badplats tisdagar kl 18

DATUM

6 april

13 april

20 april

27 april

4 maj

11 maj

TEMA

Komma igång

Löpteknik

Utrustning

Hitta ditt Varvstempo

Uppladdning

Tips från tränarna

TRÄNINGSFORM

Distans, fartlek

Distans

Distans, backe

Intervaller

Distans, korta intervaller

Snabbdistans

Gemensam löpning i grupper efter nivå. Ingen föranmälan, ingen avgift. Vi bjuder på sportdryck och banan efter passet. GöteborgsVarvets Löparkvällar i Mölndal genomförs i samarbete med Adidas och GT samt Mölndals AIK. Välkommen! www.goteborgsvarvet.com

21 KM GÖTEBORGS
VARVET

