

GT

Träna inför GöteborgsVarvet 22 maj -10!

Häng med på våra **LÖPARKVÄLLAR** **I TROLLHÄTTAN!**

**Vi utgår från Roddhuset
på Spikön 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
6 maj (OBS torsdag)	Uppladdning	Distans, korta intervaller
11 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 Trollhättan genomförs i samarbete med Adidas och GT samt TV 88. Välkommen!
Läs mer på www.goteborgsvarvet.com

21 KM **GÖTEBORGS**
VARVET

