

# GT

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

## Häng med på våra **LÖP- PAR- KVÄLLAR I UDDEVALLA**

**Vi utgår från Uddevalla SK:s klubbstuga  
vid Bjursjön 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 Uddevalla genomförs i samarbete med Adidas och GT samt Uddevalla SK. Välkommen! [www.goteborgsvarvet.com](http://www.goteborgsvarvet.com)

**21 KM** GÖTEBORGS  
VARVET

