

LÖPARKVÄLLAR

Häng med på Göteborgsvarvet

Löparkvällar i Trollhättan!

Start från Folkets park entré

tisdagar kl. 18.00

DATUM	TEMA	TRÄNINGSFORM
5 sep	Löpningens grunder	Distanslöpning
12 sep	Löpskolning/teknik	Fartlek
19 sep	Smidighet/rörlighet	Långa intervaller
26 sep	Spänst/styrka	Backträning
3 okt	Målsättning	Snabbdistans 5-10km
10 okt	Motivation	Distanslöpning

Kostnadsfritt!

Gemensam löpning i grupper efter nivå. Ingen föranmälan, ingen avgift.
Vi bjuder på sportdryck och banan efter passet. Göteborgsvarvets Löparkvällar
genomförs i samarbete med LKTV-88. Välkommen!

Mer information hittar du på www.goteborgsvarvet.se

GÖTEBORGS
VARVET