

GT

Träna inför GöteborgsVarvet 21 maj 2011

Häng med på våra **LÖPAR- KVÄLLAR JÖNKÖPING!**

**Vi utgår från IK HP:s stuga,
Norra Klevaliden tisdagar kl 18**

DATUM	TEMA	TRÄNINGSFORM
14 sep	Löpningens grunder	Distans, styrka
21 sep	Löpteknik	Fartlek
28 sep	Smidighet	Intervaller
5 okt	Styrka	Backträning
12 okt	Målsättning	Snabbdistans
19 okt	Alternativ träning	Långpass

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

21 KM **GÖTEBORGS
VARVET**

