

# GT

**Träna inför GöteborgsVarvet 18 maj 2013**

# Häng med på våra LÖPPAR- KVÄLLAR I LINKÖPING!

**Start från Ryds Motionscentral  
tisdagar kl 18.00**

| <b>DATUM</b>  | <b>TEMA</b>                  | <b>TRÄNINGSFORM</b>                 |
|---------------|------------------------------|-------------------------------------|
| <b>11 sep</b> | <b>Löpnings grunder</b>      | <b>Distanslöpning</b>               |
| <b>18 sep</b> | <b>Löpskolning/ teknik</b>   | <b>Fartlek/lekfulla intervaller</b> |
| <b>25 sep</b> | <b>Smidighet/rörlighet</b>   | <b>Långa intervaller</b>            |
| <b>2 okt</b>  | <b>Spänst/styrka</b>         | <b>Backträning</b>                  |
| <b>9 okt</b>  | <b>Målsättning/test lopp</b> | <b>Snabb distans</b>                |
| <b>16 okt</b> | <b>Motivation</b>            | <b>Distanslöpning</b>               |

Gemensam löpning i grupper efter nivå. Ingen föransmälan, ingen avgift. Vi bjuder på sportdryck och banan efter passet.

GöteborgsVarvets Löparkvällar genomförs i samarbete med Adidas, GT och IK Akele.

Välkommen! [www.goteborgsvarvet.se](http://www.goteborgsvarvet.se)



**21 KM** **GÖTEBORGS  
VARVET**

