

LÖPARKVÄLLAR

Häng med på Göteborgsvarvet

Löparkvällar i Uddevalla!

Start från Bjursjöns sportstuga

onsdagar kl. 18.00

DATUM	TRÄNINGSFORM
5 sep	Fartlek
12 sep	Långa intervaller
19 sep	Backträning
26 sep	Mixade intervaller
3 okt	Korta intervaller
10 okt	Hitta ditt varvstempo

Kostnadsfritt!

Gemensam löpning i grupper efter nivå. Ingen föranmälan, ingen avgift.

Vi bjuder på sportdryck och banan efter passet. Välkommen!

Mer information hittar du på www.goteborgsvarvet.se

**GÖTEBORGS
VARVET**