

# LÖPARKVÄLLAR

---

**Häng med på Göteborgsvarvet**

**Löparkvällar i Bromölla!**

**Start från RIK-Huset, Kyrkvägen 1**

**onsdagar kl. 18.00**

DATUM	TEMA	TRÄNINGSFORM
6 sep	Löpningens grunder	Distanslöpning
13 sep	Löpskolning/teknik	Fartlek
20 sep	Smidighet/rörlighet	Långa intervaller
27 sep	Spänst/styrka	Backträning
4 okt	Målsättning	Snabbdistans 5-10km
11 okt	Motivation	Distanslöpning

## **Kostnadsfritt!**

Gemensam löpning i grupper efter nivå. Ingen föransmälan, ingen avgift.  
Vi bjuder på sportdryck och banan efter passet. Göteborgsvarvets Löparkvällar  
genomförs i samarbete med Ryssberget IK. Välkommen!  
Mer information hittar du på [www.goteborgsvarvet.se](http://www.goteborgsvarvet.se)

**GÖTEBORGS**  
**VARVET**