

## Lerum Friidrotts löparkvällar bjuder in till nystart!

Lerum Friidrotts löparkvällar har hållit igång i över tio år och startade som GöteborgsVarvets kostnadsfria löparkvällar. Vi har fortsatt verksamheten sedan GöteborgsVarvet lade ner satsningen och gruppen är kostnadsfri prova-på-grupp.

### Nystart tisdag 15 september!

Efter sommaruppehåll är det nu dags för nystart den 15:e september. Vi kommer att ha Lerumsloppet som slutmål för vinterträningen. Träningen kommer att fokusera på temat intervaller, vilket är lättare och roligare att genomföra i vår grupp.

Vi anpassar våra olika fartgrupper beroende på deltagare. Vi vill speciellt hälsa nya löpare välkomna, oavsett om du är nybörjare eller rutinerad. Det bästa med intervaller är att vi inte är långt ifrån varandra, så att ingen kommer efter.

### Beskrivning av ett standardpass

- Hälsar alla välkomna och förklarar dagens pass
- Uppvärmning (upp till 2km löpning till intervallstället) i valfritt tempo
- Intervaller
- "Nerjogg" tillbaka till Riddarsten

### Tid och plats

Vi fortsätter med att samlas tisdagar kl. 18:00 vid Riddarstensparkering. Passet slutar ca 19:30.

Dela gärna detta inlägg och bjud med kompisar och kollegor.

Vi hälsar såklart nya som gamla löpare välkomna!

