

Träning 2020 - KULTURENS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Klas & torsd grupp. Kl.18:00	Plats	Tävlingar, etc
41	Måndag	Simma	Simma	Pålsjö - 3 x snabbt! Jens Frick	Filborna kl.19:30	SM 10k landsväg DM 10k landsväg
	Tisdag	5 km minutintervaller Pålsjö	6 km minutintervaller Pålsjö		GT kl.18:00	
	Onsdag				Hallen kl.18:00	
	Torsdag	Fartlek	Fartlek		GT kl.18:00	
	Fredag					
	Lördag	5x600+400m	6x600+400m		Heden kl.09:00	
	Söndag BARN	Hallen kl.09:00-12:00	Hallen kl.09:00-12:00		Hallen fm	
42	Måndag	Simma	Simma	GT - Trappor, trappor... Christian Skantze	Filborna kl.19:30	HBG TG LOPP/DM
	Tisdag	3x2000m HL	4x2000m HL		GT kl.18:00	
	Onsdag				Hallen kl.18:00	
	Torsdag	12x500m HL	16x500m HL		GT kl.18:00	
	Fredag					
	Lördag					
	Söndag BARN	HBG TG LOPP HBG TG LOPP	HBG TG LOPP HBG TG LOPP			
43	Måndag	Simma	Simma	Pålsjö - Distans med fart Håkan Reistad	Filborna kl.19:30	SM TG/ GGP
	Tisdag	Distans 90 min	Distans 90 min		GT kl.18:00	
	Onsdag				Hallen kl.18:00	
	Torsdag	2km 30/30 x 2	3km 30/30 x 2		GT kl.18:00	
	Fredag					
	Lördag	KM/GGP 400 meter	KM/GGP 400 meter		Heden kl.09:00	
	Söndag BARN	Hallen kl.09:00-12:00	Hallen kl.09:00-12:00		Hallen fm	
44	Måndag	Simma	Simma	Pålsjö - Upp och ner	Filborna kl.19:30	GGP
	Tisdag	4x1800m Kadettgatan	5x1800m Kadettgatan		GT kl.18:00	
	Onsdag				Hallen kl.18:00	
	Torsdag	5km 90/30	5km 90/30		GT kl.18:00	
	Fredag					
	Lördag	GGP 60 minuter	GGP 60 minuter		Heden kl.09:00	
	Söndag BARN	Hallen kl.09:00-12:00	Hallen kl.09:00-12:00		Hallen fm	
45	Måndag	Simma	Simma	Pålsjö - minutintervaller	Filborna kl.19:30	LÄGER/GGP LÄGER
	Tisdag	5x45s backe x 2	5x45s backe x 3		GT kl.18:00	
	Onsdag				Hallen kl.18:00	
	Torsdag	3x300m x 3	3x300m x 3		GT kl.18:00	
	Fredag					
	Lördag	LÄGER/KM/GGP 3 000m	LÄGER/KM/GGP 3 000m			
	Söndag BARN	LÄGER Hallen kl.09:00-12:00	LÄGER Hallen kl.09:00-12:00		Hallen fm	
46	Måndag	Simma	Simma	GT - Crosspass	Filborna kl.19:30	FYU!!
	Tisdag				GT kl.18:00	
	Onsdag				Hallen kl.18:00	
	Torsdag	Distans 90 min	Distans 90 min		GT kl.18:00	
	Fredag					
	Lördag	Front Yard Ultra	Front Yard Ultra		GT. Kl.08:30	
	Söndag BARN	Hallen kl.09:00-12:00	Hallen kl.09:00-12:00		Hallen fm	
47	Måndag	Simma	Simma	GT - Fart!	Filborna kl.19:30	
	Tisdag					
	Onsdag				Hallen kl.18:00	
	Torsdag					
	Fredag					
	Lördag	Distans 90 min	Distans 120 min		GT kl.09:00	
	Söndag BARN	Hallen kl.09:00-12:00	Hallen kl.09:00-12:00		Hallen fm	
48	Måndag	Simma	Simma	Pålsjö - Kraftigt uppför	Filborna kl.19:30	
	Tisdag	Distans 90 min	Distans 90 min		GT kl.18:00	
	Onsdag				Hallen kl.18:00	
	Torsdag	Tröskel 5 km	Tröskel 5 km		GT kl.18:00	
	Fredag					
	Lördag	INNE: 5x400m x 2	INNE: 5x400m x 2		Hallen kl.09:00	
	Söndag BARN	Hallen kl.09:00-12:00	Hallen kl.09:00-12:00		Hallen fm	

Samlingsplats: Pålsjö = Parkeringen Heden = Parkeringen GT = Götatorpet

Kontaktpersoner:

Ungdomar - isgotaungdom@gmail.com

Juniorer - klasjohansson77@hotmail.com

Götaträningarna - bg.nilensjo@springlfa.se

LÖRDAGAR - Hallen bokad 08:30-11:00, dvs man kan köra eget pass 08:30-09:30

Läger Lingvallen Skålderviken

Kl.10:00 3 000 meter på Ängelholms IP KM/GGP

Kl.12:00 Lunch, Lingvallen Skålderviken

Kl.15:00 Distanspass

Kl.17:00 Yoga

Kl.18:30 Middag

Kl.20:00 Kvällsaktivitet

Kl.07:30 Morgonjogg

Kl.08:30 Frukost

Kl.10:30 Crosspass

Kl.12:15 Lunch/hemresa

Pris: 250:- för logi och 4 måltider

Vill man inte vara med på hela finns det
alternativ kostnad.

Logi:100:-, frukost 50:-, lunch/middag 75:-