

Träning 2018 - REKORDENS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Plats	Tävlingar, etc
17	Måndag	Varvetträning	4 x 2500m, Springtime Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	YOGA kl.19:45
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Freitag				
	Lördag				
Söndag	5 x 800m	5 x 1200m	Heden kl.18:00		
BARN	Springtimetestet	Springtimetestet	GT kl.09:30		
18	Måndag	Varvetträning	5-6km Minutintervaller Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30 Heden kl.18:00	Makadamloppet Mer info kommer VÄRRUSET!
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Freitag				
	Lördag				
Söndag	6 x 400m Flow	6 x 500m Flow	Samling kl.14:00		
BARN	Springtime	Springtime			
19	Måndag	Varvetträning	3000, 2000, 1000m Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	YOGA kl.19:45
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Freitag				
	Lördag				
Söndag	5 x 300m x 2	5 x 400m x 2	Heden kl.18:00		
BARN	Ungdomsträning		Heden kl.10:30		
20	Måndag	8 x 700m HL	10 x 700m HL Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Freitag				
	Lördag				
Söndag	GGP #3, 1609m + hinderbana	GGP #3, 1609m + hinderbana	Heden kl.18:00		
BARN	Ungdomsträning		Heden kl.10:30		
21	Måndag	KALVIN 5 x 1400m HL	KALVIN 6 x 1400m HL Simma	Kl.15:30 GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	KALVIN VDM 400 meter
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Freitag				
	Lördag				
Söndag	2x600, 2x500, 2x400	3x600, 4x500, 3x400	Heden kl.18:00		
BARN	Ungdomsträning		Heden kl.10:30		
22	Måndag	5 x 400m x 2	5 x 500m x 2 Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Freitag				
	Lördag				
Söndag	GGP #4, 2000m + hinderbana	GGP #4, 2000m + hinderbana	Heden kl.18:00		
BARN	Ungdomsträning		Heden kl.10:30		
23	Måndag	5km 90/30	5km 90/30 Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Freitag				
	Lördag				
Söndag	1x500m + 4 x 300+200m	1x500m + 6 x 300+200m	Heden kl.18:00		
BARN	GGP #5, Mellbrisloppet 10km Mellbrisloppet	GGP #5, Mellbrisloppet 10km	HSOK Kl.10:00 HSOK Kl.10:00		
24	Måndag	45min distans + 5x150m	45min distans + 5x200m Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	DM/VDM 3000m
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Freitag				
	Lördag				
Söndag	Pannbensstafetter	Pannbensstafetter	Heden kl.18:00		
BARN	Ungdomsträning		Heden kl.10:30		

Samlingsplats: **Pålsjö** = Parkeringen **Heden** = Parkeringen **KV** = Köpingevägen/Skåneg **GT** = Götatorpet

Kontaktpersoner:

Varvetträningar Heidi Levin - heidi.levin@daddirect.se

Ungdomar - isgotaungdom@gmail.com

Götaträningarna - bg.nilensjo@springlfa.se

Juniörer - Jimmy Sandgren: jimmy.sandgren@hotmail.com

Laxaspelen