

# Träning 2018 - REKORDENS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Plats	Tävlingar, etc
25	Måndag Tisdag  Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Distans 75 min  DM & GGP 1500m 4-5000m, 200/100	Distans 90 min Simma DM & GGP 1500m 6000m, 200/100	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30 Heden kl.18:00 Heden kl.18:00	<b>DM/GGP #6</b>
26	Måndag Tisdag  Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	5 km minutintervaller Pälsjö  5 x 1200m	5-6km minutintervaller Pälsjö Simma  5 x 1600m	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30  Heden kl.18:00	
27	Måndag Tisdag  Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	8-12 x 500m HL  2 x 3000m, Rää/Rydebäck	8-16 x 500m HL Simma  3 x 3000m Rää/Rydebäck	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30  Heden kl.18:00	<b>Hörby ML</b> <b>Öresundsspelen</b> <b>Öresundsspelen</b> <b>Öresundsspelen</b>
28	Måndag Tisdag  Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	3 x 1500m + 500m jogg Pälsjö  4 x supertusingar	3-4 x 1500m + 500m jogg Pälsjö Simma  5 x supertusingar	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30  Heden kl.18:00	<b>Wallander</b>
29	Måndag Tisdag  Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	5km 70/20 Pälsjö  GGP 800m	5km 70/20 Pälsjö Simma  GGP 800m	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30  Heden kl.18:00	<b>GGP #7</b>  <b>Ystadspelen</b>
30	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	5 x 800m Fredriksdal  3x300m x 2	10 x 800m Fredriksdal Morgonjogg 3x300m x 3	GT kl.18:00 KV kl.05:45 Heden kl.18:00	<b>H AIS spelen</b>
31	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	5x45s backe x 2  GGP 1000m	5x45s backe x 2  GGP 1000m	GT kl.18:00  Heden kl.18:00	<b>GGP #8</b>
32	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	3000, 2000, 1000m Pälsjö  3000m test (2x600, 2x500, 2x400)	3000, 2000, 1000m Pälsjö  5000m test (3x600, 4x500, 3x400)	GT kl.18:00  Heden kl.18:00	<b>VSM Oland</b> <b>VSM Oland</b> <b>VSM Oland</b>

Samplingsplats: **Pälsjö** = Parkeringen **Heden** = Parkeringen **KV** = Köpingevägen/Skåneg **GT** = Götatorpet

## Kontaktpersoner:

Varvettränningar Heidi Levin - heidi.levin@daddirect.se

Ungdomar - isgotaungdom@gmail.com

Götaträningarna - bg.nilensjo@springlfa.se

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