

# Träning 2018 - REKORDENS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Plats	Tävlingar, etc
33	Måndag	GGP 5 000m	GGP 5 000m		<b>GGP # 9</b>
	Tisdag	Distans 75 min	Distans 75 min Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	
	Onsdag				
	Torsdag	Dröm 5 000 meter	Dröm 5 000 meter	Heden kl.18:00	
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
	BARN				
34	Måndag				
	Tisdag	3 x 2430m	4 x 2430m Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	
	Onsdag				
	Torsdag	200. 400. 600. 800. 800. 600. 400 200	200. 400. 600. 800. 1000. 800. 600. 400.	Heden kl.18:00	
	Fredag				<b>Svdsv unadoms</b>
	Lördag				<b>Trelleborasloppet</b>
	Söndag				<b>Svdsv unadoms</b>
	BARN				<b>Svdsv unadoms</b>
35	Måndag				
	Tisdag	3 x 2000m HL	4 x 2000m HL Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	
	Onsdag				
	Torsdag	3x1500 (600. 400. 500)	4x1500 (600. 400. 500)	Heden kl.18:00	
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
	BARN				
36	Måndag				
	Tisdag	3x1500m kuperat HL	4 x 1500m kuperat HL Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	<b>Varvet. Fartlek</b>
	Onsdag				
	Torsdag	KM & GGP #10. 400 meter	KM & GGP #10. 400 meter	Heden kl.18:00	<b>KM &amp; GGP #10</b>
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				<b>VDM 1/2 mara</b>
	BARN				
37	Måndag				
	Tisdag	3.3-6.6km ML Lidinaöspecial	9.9 - 12.2 km ML Lidinaöspecial Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	<b>Varvet. lånaa int.</b>
	Onsdag				
	Torsdag	2000. 1500 1500. 1000. 1000. 500. 500	2000. 2000. 1500. 1500. 1000. 1000.	Heden kl.18:00	
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag		LL pass. distans inkl kuperad tröskel	GT kl.08:30	
	BARN				
38	Måndag				
	Tisdag	6km kuperat HL	9km kuperat HL	GT kl.18:00	<b>Varvet Backe</b>
	Onsdag		Moraonioaa	KV kl.05:45	
	Torsdag	KM & GGP #11. 3 000 meter	KM & GGP #11. 3 000 meter	Heden kl.18:00	<b>KM &amp; GGP #11</b>
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				<b>Kretsm 1500m</b>
	BARN				<b>Kretsm Båstad</b>
39	Måndag				
	Tisdag	5km minutintervaller	6km minutintervaller	GT kl.18:00	<b>Varvet. Min.int</b>
	Onsdag				
	Torsdag	5 x 600/200m	5 x 800/200	Heden kl.18:00	
	Fredag				
	Lördag				<b>Lidinaö</b>
	Söndag				
	BARN				
40	Måndag				
	Tisdag	8 x 500m HL	12 x 500m HL	GT kl.18:00	<b>Varvet. korta int.</b>
	Onsdag				
	Torsdag	GGP #12 5km Pålsjö	GGP #12 5km Pålsjö	GT kl.18:00	<b>GGP # 12</b>
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				<b>DM i Terräna</b>
	BARN				
Samlingsplats: <b>Pålsjö</b> = Parkeringen <b>Heden</b> = Parkeringen <b>KV</b> = Köpingsvägen/Skåneg <b>GT</b> = Götatorpet					
<b>Kontaktpersoner:</b>					
Varvetträningar Heidi Levin - heidi.levin@daddirect.se		Ungdomar - isgotaungdom@gmail.com			
Götasträningarna - bg.nilensjo@springlfa.se		Juniorer - Jimmy Sandgren: jimmy.sandgren@hotmail.com			

