

Träning 2018 - REKORDENS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Plats	Tävlingar, etc
41	Måndag	10x500m Fredriksdal	10x800m Fredriksdal Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	GGP #13 10km Halmstad
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN					
42	Måndag	6 x 1000m, Harlyckan	8 x 1000m, Harlyckan Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	HBG TG LOPP HBG TG LOPP
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN					
43	Måndag	4 x 1400m Harlyckan	5 x 1400m Harlyckan Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	Yddinge
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN					
44	Måndag	3 x 3km, Kirurgmilén, IH	4 x 3km, Kirurgmilén, IH Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	GGP #14
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN					
45	Måndag	3 x 2430m Harlyckan	4 x 2430m Harlyckan Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	Yoga kl.19:45 Tjurrus Spring Dreams
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN					
46	Måndag	75min crosslight	75min crosslight	GT kl.18:00	
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN					
47	Måndag	4 x 2000m Pälsjö	5 x 2000m Pälsjö	GT kl.18:00	Yoga kl.19:45
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN					
48	Måndag	4x1500/500m, Pälsjö	5 x 1500/500m, Pälsjö	GT kl.18:00	Valencia Mara
	Tisdag				
	Onsdag				
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN					

Samplingsplats: **Pälsjö** = 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

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