

Träning 2018 - REKORDENS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Plats	Tävlingar, etc
45	Måndag	3 x 2430m Harlyckan	4 x 2430m Harlyckan Simma	GT kl.18:00 Filborna kl.19:30	Yoga kl.19:45
	Tisdag				
	Onsdag	2 x 5km, Varvetmilen	3 x 5km, Varvetmilen	GT kl.18:00	
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN			Hallen kl.10.00	Tjurrus Spring Dreams	
46	Måndag	75min crosslight	75min crosslight	GT kl.18:00	
	Tisdag				
	Onsdag	8 x 700m, Gustavslund	10 x 700m, Gustavslund	GT kl.18:00	
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN	Hallen bokad 09.00-10.00	Hallen bokad 09.00-10.00	Hallen kl.09.00 Hallen kl.09.00 Hallen kl.10.00		
47	Måndag	4 x 2000m Pälsjö	5 x 2000m Pälsjö	GT kl.18:00	Yoga kl.19:45
	Tisdag				
	Onsdag	4 x 1800m Kadettgatan	5 x 1800m, Kadettgatan	GT kl.18:00	
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN	Hallen bokad 09.00-10.00	Hallen bokad 09.00-10.00	Hallen kl.09.00 Hallen kl.09.00 Hallen kl.10.00		
48	Måndag	4x1500/500m, Pälsjö	5 x 1500/500m, Pälsjö	GT kl.18:00	
	Tisdag				
	Onsdag	5km 90/30, Varvetmilen	5km 90/30, Varvetmilen	GT kl.18:00	
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN	Hallen bokad 09.00-10.00	Hallen bokad 09.00-10.00	Hallen kl.09.00 Hallen kl.09.00 Hallen kl.10.00	Valencia Mara	
49	Måndag	1x500m, 6x300+200m, 1x500m	1x500m, 6x300+200m, 1x500m	Hallen kl.11:45 GT kl.18:00	Yoga kl.19:45
	Tisdag				
	Onsdag	5x50s backe x 2	5x50s backe x 2	Simma	
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN	1x1000m + 5 x 400	1x1000m + 5 x 400	Hallen kl.09.00 Hallen kl.09.00 Hallen kl.10.00		
50	Måndag	1 x 600m + 5x20s x 2	1 x 600m + 5 x 20s x 2	Hallen kl.11:45 GT kl.18:00	
	Tisdag				
	Onsdag	75min crosspass	75min crosspass	GT kl.18:00	
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN	75 min distans	90 min distans	Hallen kl.09.00 Hallen kl.09.00 Hallen kl.10.00		
51	Måndag	3 x 1500m (600, 400, 500)	4 x 1500m (600, 400, 500)	GT kl.18:00	Yoga kl.19:45
	Tisdag				
	Onsdag	90 min crosspass	90 min crosspass	GT kl.18:00	
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN	4km 70/20	6km 70/20	Hallen kl.09.00		
52	Måndag	3 x 1500m (600, 400, 500)	4 x 1500m (600, 400, 500)	GT kl.18:00	
	Tisdag				
	Onsdag	90 min crosspass	90 min crosspass	GT kl.18:00	
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN	4 x supertusingar	5 x supertusingar	Hallen kl.09.00		
52	Måndag	90 min crosspass	90 min crosspass	GT kl.18:00	
	Tisdag				
	Onsdag	90 min crosspass	90 min crosspass	GT kl.18:00	
	Torsdag				
	Fredag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN	1x500m, 4x300+200m, 1x500m	1x500m, 6x300+200m, 1x500m	Hallen kl.09.00 Hallen kl.09.00 Hallen kl.10.00		

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

Kontaktpersoner:

Varvettränningar Heidi Levin - heidi.levin@daddirect.se

Ungdomar - isgotaungdom@gmail.com

Götatränarna - bg.nilensjo@springlfa.se

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