

Träning 2019 - PANNBENETS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Plats	Tävlingar, etc
9	Måndag	2x400 + 3x300x2 Simma	2x400 + 3x300x2 Simma	Hallen kl.11:45 Filborna kl.19:30 GT kl.18:00	YOGA kl.19:45
	Tisdag	90 min crosspass	90 min crosspass		
	Onsdag				IVSM IVSM IVSM
	Torsdag	6 x 800m Fredriksdal	8 x 800m Fredriksdal	GT kl.18:00	
	Freitag				
	Lördag	1x1000m + 5x300m	1x1000m 5x400m	Hallen kl.09:00	
	Söndag				
BARN	Ungdomsträning		Hallen kl.10:30		
10	Måndag	3000m test Simma	3000m test Simma	Hallen kl.11:45 Filborna kl.19:30 GT kl.18:00	
	Tisdag	90 min crosspass	90 min crosspass		
	Onsdag				
	Torsdag	5km minutintervall Päljö	6km minutintervaller Päljö	GT kl.18:00	
	Freitag				
	Lördag	INNE: 5x600/120m	INNE: 5x800/120m	Hallen kl.09:00	
	Söndag				
BARN	Ungdomsträning		Hallen kl.10:30		
11	Måndag	5x200m x 3 Simma	5x200m x 3 Simma	Hallen kl.11:45 Filborna kl.19:30 GT kl.18:00	YOGA kl.19:45
	Tisdag	105 min crosspass	105 min crosspass		
	Onsdag				Varvetmilen
	Torsdag	5km 90/30	5km 90/30	GT kl.18:00	
	Freitag				
	Lördag	INNE: 5 x 600+400m	INNE: 5 x 600+400m	Hallen kl.09:00	
	Söndag				
BARN	Ungdomsträning		Hallen kl.10:30		
12	Måndag	2x600, 2x500, 2x400m Simma	2x600, 2x500, 2x400m Simma	Hallen kl.11:45 Filborna kl.19:30 GT kl.18:00	
	Tisdag	90 min crosspass	90 min crosspass	GT kl.18:00	
	Onsdag				
	Torsdag	3 x 1500m Päljö	4 x 1500m Päljö	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00	
	Freitag				
	Lördag	INNE:1x1000, 1x500x2, 5x200. 1x1000	INNE:1x1000, 1x500x2, 5x200. 1x1000	Hallen kl.09:00	
	Söndag				
BARN	Ungdomsträning		Hallen kl.10:30		
13	Måndag	Simma	Simma	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00	YOGA kl.19:45
	Tisdag	35 backar	40 backar		
	Onsdag				
	Torsdag	10 000m test	10 000m test	Heden kl.18:00	
	Freitag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN	Ungdomsträning		Hallen kl.10:30		
14	Måndag	Simma	Simma	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00	VARVETTRÄNING
	Tisdag	8 x 500m HL	12 x 500m HL		
	Onsdag				KM & GGP 1000m DM 10km
	Torsdag	2x600, 2x500, 2x400	3x600, 4x500, 3x400	Heden kl.18:00	
	Freitag				
	Lördag	GGP #2 1000m (kretsmästerskap)	GGP #2 1000m (kretsmästerskap)		
	Söndag				
BARN	Ungdomsträning		Hallen kl.10:30		
15	Måndag	Simma	Simma	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00	YOGA kl.19:45
	Tisdag	VARVETTRÄNING	4, 3, 2, 1km Springtime		
	Onsdag				
	Torsdag	Dröm 5 000m	Dröm 5 000m	Heden kl.18:00	
	Freitag				
	Lördag				
	Söndag				
BARN	Ungdomsträning		Hallen kl.10:30		
16	Måndag	Simma	Simma	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00	VARVETTRÄNING
	Tisdag	5x45s backe X 2	5x45s backe x 3		
	Onsdag				
	Torsdag	5x 600+400m	6x600+400m	Heden kl.18:00	
	Freitag				
	Lördag				
	Söndag	Distans 75min	Distans 75 min	GT kl.09:00	
BARN	Ungdomsträning		Hallen kl.10:30	Vårdag kl.10:30	

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

Kontaktpersoner:

Varvetträningar Heidi Levin - heidi.levin@daddirect.se

Ungdomar - isgotaungdom@gmail.com

Götastränarna - bg.nilensjo@springlfa.se

Juniörer - Anna Malmros