

Träning 2019 - PANNBENETS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Plats	Tävlingar, etc
17	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma VARVETTRANING 4 x 400, 300, 200, 100m Ungdomsträning	Simma 8-10 x 800m Fredriksdal 5 x 400, 300, 200, 100m	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Heden kl.10:30	Startskottet VARDAG kl.10:00
18	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma VARVETTRANING Makadamsloppet 5x600/200 Springtimetestet Ungdomsträning	Simma 4 x 2500m, Springtime Makadamsloppet 5 x 800/200 Springtimetestet	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 GT kl.09:00 Heden kl.10:30	ARSMOTE kl.18:30 Åstorp kl.10:00
19	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma VARVETTRANING 1500m + 5 x 200m SPRINGTIME! Ungdomsträning	Simma 5-6 km minutintervaller 2000m + 5 x 300m SPRINGTIME!	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Samling kl.14:00 Heden kl.10:30	VARRUSET Springtime
20	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma VARVETTRANING GGP #2, 2000 meter Ungdomsträning	Simma 8-10 x 700m HL GGP #2, 2 000 meter	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Heden kl.10:30	GGP #2 Pannkaksspelen
21	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 3 x 1500m Pälsjö 1x1000, 2x500, 5x200, 1x1000 Ungdomsträning	Simma 4 x 1500m Pälsjö 1x1000, 2x500, 5x200, 1x1000	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Heden kl.10:30	VDM 400m, mm Anglamilen
22	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 2 x 3km Kirurgmilen 5x300m x 2 Ungdomsträning	Simma 3 x 3km Kirurgmilen 5x400m x 2	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Heden kl.10:30	DM 10 000m Trelleborgsspelen Hildesborg & Bedaspelen
23	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 5km 180/60 Pälsjö Dröm 3 000m + 6 x 30s Mellbris 5 & 10km, GGP 10km Mellbris 5 & 10km, GGP 10km Ungdomsträning	Simma 10km 180/60 Pälsjö Dröm 3 000m + 6 x 30s Mellbris 5 & 10km, GGP 10km Mellbris 5 & 10km, GGP 10km	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Heden kl.10:30	GGP#3 Mellbris GGP#3, Mellbris & Ungdomsavslutning
24	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 5x45s backe X 2 GGP #4 1609 meter Ungdomsträning	Simma 5x45s backe x 3 GGP #4 1609 meter	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Heden kl.10:30	GGP #4 Laxaspelen

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

Kontaktpersoner:

Varvettränningar Lucas, Luckas97Brandt@hotmail.com Ungdomar - isgotaungdom@gmail.com
Götastränarna - bg.nilensjo@springlfa.se Juniorer - Anna Malmros

