

Träning 2019 - PANNBENETS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Plats	Tävlingar, etc
25	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 5km 90/30 Varvetmilen 5x200m x 3	Simma 5km 90/30 Varvetmilen 5x200m x 4	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	DM 3000 meter
26	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 4 x 1400m Sjöcrona GGP #5 5000m	Simma 5 x 1400m Sjöcrona GGP #5 5000m	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	GGP #5
27	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 30 backar Pannbensstafetter	Simma 35 backar Pannbensstafetter	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Samling kl.14:00	Hörby ML Öresundsspelen Öresundsspelen Öresundsspelen
28	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 5 km minutintervaller Pälsjö 4 x supertusingar	Simma 5-6km minutintervaller Pälsjö 5 x supertusingar	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	Wallander Kullamilen
29	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 4 x 600m x 2 GGP #6 800m	Simma 5 x 600m x 2 GGP #6 800m	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	GGP #6 Ystadspelen
30	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 8 x 500m HL 3000m test (2x600, 2x500, 2x400m)	Simma 12 x 500m HL 5000m test (3x600, 4x500, 3x400)	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	
31	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 3 x 1500m Pälsjö DM 1500m/GGP#7	Simma 4 x 1500m Pälsjö DM 1500m/GGP#7	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	DM 1500m/GGP#7 HAIS HAIS HAIS
32	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 5x45s backe X 2 5x300m x 2	Simma 5x45s backe x 3 5x400m x 2	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	DM 800m, Malmö

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

Kontaktpersoner:

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