

Träning 2019 - PANNBENETS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Plats	Tävlingar, etc
33	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	GGP 5 000m Distans 75 min Dröm 5 000 meter	GGP 5 000m Distans 75 min Dröm 5 000 meter	Höganäs 18:00 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	GGP #8 VSM VSM VSM
34	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 30 backar 3x1500 (600, 400, 500)	Simma 35 backar 4x1500 (600, 400, 500)	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	DM 800 meter Sydsv ungdoms DM 1/2 maraton
35	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 3 x 2430m 2x500m x 4	Simma 4 x 2430m 2x500m x 6	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	Trelleborgsloppet
36	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 5 km minutintervaller Pälsjö KM & GGP, 400 meter + 3 000 meter	Simma 5-6km minutintervaller Pälsjö KM & GGP, 400 meter + 3 000 meter	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	GGP # 9 & 10
37	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 6 km kuperat HL 10 000m test (uppdelat)	Simma 9 km kuperat HL 10 000m test (uppdelat)	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	Engelholmsspelen
38	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 6x45s backe X 2 5 x 800 mter	Simma 6x45s backe x 2 5 x 1200 meter	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	
39	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 3000, 2000, 1000m Pälsjö GGP 1 000m	Simma 3000, 2000, 1000m Pälsjö GGP 1 000m	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	GGP #11 Lidingö
40	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 6 x 1000 m HL 4 x 600+400m + 5x30s	Simma 8 x 1000m HL 5 x 600+400m + 5x30s	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00	DM i terräng

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

Kontaktpersoner:

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