

# Träning 2019 - PANNBENETS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Klas gruppen. Kl.18:00	Plats	Tävlingar, etc
41	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 5 x 800m Fredriksdal  4x500m x 2  Distans 120 min	Simma 8-10 x 800m Fredriksdal  4x500m x 3  Distans 120 min	Tröskelpass, Pälsjö	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00  Heden kl.18:00  Jonstorp kl.08:30	<b>Varvetmilen Hstad Valenciapass</b>
42	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 12 x 500m HL  5 x 1200m	Simma 16 x 500m HL  5 x 1600m	Bra för benen, GT	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00  Heden kl.18:00	<b>HBG TGLOPP HBG TGLOPP</b>
43	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 3 x 3km, Kirurgmilén, IH  GGP 10000m, start kl. <del>18:00</del> 17:30	Simma 4 x 3km, Kirurgmilén, IH  GGP 10000m start kl. <del>18:00</del> 17:30	Härlig löpkänsla, Pälsjö	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00  Heden kl.17:30	<b>GGP #12  Yddinge</b>
44	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 3 x 2430m  10km 180/60 Varvetmilen  GGP 1H Löpning	Simma 4 x 2430m  10 km 180/60 Varvetmilen  GGP 1H Löpning	Backe/intervall, Pälsjö	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00  GT kl.18:00  Heden kl.09:30 Jonstorp kl.08:30	<b>GGP #13 Valenciapass</b>
45	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 5 x 1400m Harlyckan  2 x 5km, Varvetmilen	Simma 6 x 1400m Harlyckan  3 x 5km, Varvetmilen	Minutintervaller, Pälsjö	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00  GT kl.18:00	<b>Tjurruset Spring Dreams</b>
46	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 75min crosslight  4 x 2000m Pälsjö	Simma 75min crosslight  5 x 2000m Pälsjö	Crosspass, GT	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00  GT kl.18:00	
47	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 4 x 1800m Kadettgatan  5-6 x 1000m Fredriksdal	Simma 5 x 1800m, Kadettgatan  8-10 x 1000m Fredriksdal	Fartpass, GT	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00  GT kl.18:00	
48	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma Testlopp 5km, Varvetmilen	Simma Testlopp 5km, Varvetmilen	Trappor i massor Pälsjö	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00	<b>Valencia Marathon</b>

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

## Kontaktpersoner:

Varvetträningar Lucas, Luckas97Brandt@ho Ungdomar - isgotaungdom@gmail.com

Götaträningarna - bg.nilensjo@springlfa.se Juniorer - Anna Malmros