

# Träning 2019 - PANNBENETS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Klas gruppen. Kl.18:00	Plats	Tävlingar, etc
46	Måndag	Simma	Simma		kl.19:30	
	Tisdag	75min crosslight	75min crosslight	Crosspass, GT	GT kl.18:00	
	Onsdag					
	Torsdag	4 x 2000m Pälssjö	5 x 2000m Pälssjö		GT kl.18:00	
	Fredag					
	Lördag					
	Söndag					
BARN	Hallen bokad kl.09:00-12:00				Hallen fm	
47	Måndag	Simma	Simma		kl.19:30	
	Tisdag	4 x 1800m Kadettgatan	5 x 1800m, Kadettgatan	Fartpass, GT	GT kl.18:00	
	Onsdag					
	Torsdag	5-6 x 1000m Fredriksdal	8-10 x 1000m Fredriksdal		GT kl.18:00	
	Fredag					
	Lördag					
	Söndag					
BARN	Hallen bokad kl.09:00-12:00				Hallen fm	
48	Måndag	Simma	Simma		kl.19:30	
	Tisdag	Testlopp 5km, Varvetmilan	Varvetmilan	Trappor i massor Pälssjö	GT kl.18:00	
	Onsdag					
	Torsdag					
	Fredag					
	Lördag					
	Söndag					
BARN						<b>Marathon</b>
49	Måndag	Simma	Simma		kl.19:30	
	Tisdag	5x400m x 2	5x400m x 2		Hallen kl.12:00	
	Onsdag			Crosspass	Pälssjö kl.18:00	
	Torsdag	Distans 75-90 min	Distans 75-90 min		GT kl.18:00	
	Fredag					
	Lördag	2x600, 2x500, 2x400	2x600, 2x500, 2x400		Hallen kl.09:00	
	Söndag					
BARN	Hallen bokad kl.09:00-12:00				Hallen fm	
50	Måndag	Simma	Simma		kl.19:30	
	Tisdag	500)	500)		Hallen kl.12:00	
	Onsdag	90 min cross	90 min cross	Fartpass, Pälssjö kl.18:00	GT kl.18:00	
	Torsdag	Distans 75-90 min	Distans 75-90 min		GT kl.18:00	
	Fredag					
	Lördag	1x1000m + 5 x 300	1x1000m + 5 x 400		Hallen kl.09:00	
	Söndag					
BARN	Hallen bokad kl.09:00-12:00				Hallen fm	
51	Måndag	Simma	Simma		kl.19:30	
	Tisdag	1x500m, 6x300+200m	1x500m, 6x300+200m		Hallen kl.12:00	
	Onsdag	90 min cross	90 min cross	Snabbhet, Pälssjö kl.18:00	GT kl.18:00	
	Torsdag	Distans 75-90 min	Distans 75-90 min		GT kl.18:00	
	Fredag					
	Lördag	4 x supertusingar	5 x supertusingar		Hallen kl.09:00	
	Söndag					
BARN	Hallen bokad kl.09:00-12:00				Hallen fm	
52	Måndag	Simma	Simma		kl.19:30	
	Tisdag	Testlopp 3 000 meter	Testlopp 3 000 meter		Hallen kl.12:00	
	Onsdag					
	Torsdag	105 min Cross	105 min Cross		GT kl.18:00	
	Fredag					
	Lördag	1x800	1x800		Hallen kl.09:00	
	Söndag					
BARN	Hallen bokad kl.09:00-12:00				Hallen fm	

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

## Kontaktpersoner:

Varvettränningar Lucas, Luckas97Brandt( Ungdomar - isgotaungdom@gmail.com

Götatränningarna - bg.nilensjo@springlfaJuniorer - Anna Malmros