

Träning 2020 - KULTURENS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Klas/onsd grupp. Kl.18:00	Plats	Tävlingar, etc
1	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 3x300m x 3 8 x 1000m 5x200m x 3 Hallen bokad kl.09:00-12:00	Simma 3x300m x 3 10 x 1000m 5x200m x 4 Hallen bokad kl.09:00-12:00		Filborna kl.19:30 Hallen kl.12:00 GT kl.18:00 Hallen kl.09:00 Hallen fm	
2	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 1x500m + 5x150m x 2 105 min Cross 20 min minutintervaller Göta Galan 5 x 600+400m Distans Hallen bokad kl.09:00-12:00	Simma 1x500m + 5x150m x 2 105 min Cross 25 min minutintervaller Göta Galan 6 x 600+400m Distans	Intervaller, Pälssjö	Filborna kl.19:30 Hallen kl.12:00 GT kl.18:00 GT kl.18:00 Oxhall kl.18:00 Hallen kl.09:00 Distansvärd JL Hallen fm	GOTA GALAN mer info på GG
3	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 2x400m, 4x200x2, 2x400m 120 min Cross 5x120/60 x 2 1000, 500x2, 5x200, 1000 Hallen bokad kl.09:00-12:00	Simma 2x400m, 4x200x2, 2x400m 120 min Cross 5x120/60 x 3 1000, 500x2, 5x200 1000	Crosspass, GT	Filborna kl.19:30 Hallen kl.12:00 GT kl.18:00 GT kl.18:00 Hallen kl.09:00 Hallen fm	
4	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 2x600, 2x500, 2x400 120 min Cross 3x3km Kirurgmilan 10x400m Distans Hallen bokad kl.09:00-12:00	Simma 2x600, 2x500, 2x400 120 min Cross 4x3km Kirurgmilan 15x400m Distans	Backar, GT Per/Monika Olsson	Filborna kl.19:30 Hallen kl.12:00 GT kl.18:00 GT kl.18:00 Hallen kl.09:00 Distansvärd AK Hallen fm	Pallaspelen mer info på GG
5	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 2x300m x 5 5x45s backe x 2 5x1400m Sundspärlan 3000m testlopp Hallen bokad kl.09:00-12:00	Simma 2x300m x 5 5x45s backe x 3 6x1400m Sundspärlan 3000m testlopp	Intervaller, Pälssjö Isabella Nordstedt	Filborna kl.19:30 Hallen kl.12:00 GT kl.18:00 GT kl.18:00 Hallen kl.09:00 Hallen fm	DM 400m+3000m
6	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 5x150m x 3 120 min Cross 4x1800m Kadettgatan 5x600m Hallen bokad kl.09:00-12:00	Simma 5x150m x 3 120 min Cross 5x1800m Kadettgatan 5x800m	Uthållighet, GT Daniel Ohlin	Filborna kl.19:30 Hallen kl.12:00 GT kl.18:00 GT kl.18:00 Hallen kl.09:00 Hallen fm	Aleticumspelen
7	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 1x500m, 5x300+200m 120 min Cross 6-8x800m F.dal 5 x supertusingar Hallen bokad kl.09:00-12:00	Simma 1x500m, 5x300+200m 120 min Cross 8-10x800m F.dal 6 x supertusingar	Crosspass, Pälssjö Per/Monika Olsson	Filborna kl.19:30 Hallen kl.12:00 GT kl.18:00 GT kl.18:00 Hallen kl.09:00 Hallen fm	DM 800m VALENTINE RUN!
8	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 1x800m + 5x200+150m 120 min Cross 3x2430m 5x300m x 2 Hallen bokad kl.09:00-12:00	Simma 1x800m + 5x200+150m 120 min Cross 4x2430m 5x300m x 3	Backar, Pälssjö BG Nilensjö	Filborna kl.19:30 Hallen kl.12:00 GT kl.18:00 GT kl.18:00 Hallen kl.09:00 Hallen fm	ISM Växjö

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

Kontaktpersoner:

Ungdomar - isgotaungdom@gmail.com Juniorer - klasjohansson77@hotmail.com

Götasträningarna - bg.nilensjo@springlfa.se