

Träning 2020 - KULTURENS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Klas/onsd grupp. Kl.18:00	Plats	Tävlingar, etc
9	Måndag	Simma 2x400, 2x300, 2x200 x 2	Simma 2x400, 2x300, 2x200 x 2	Backar/trappor Pälssjö Fredrik Aplerand	Filborna kl.19:30 Hallen kl.12:00	IVSM IVSM IVSM
	Tisdag	105 min Cross, mkt backar	105 min Cross, mkt backar			
	Onsdag					
	Torsdag	5x60/60 x 2	5x60/60 x 3			
	Freitag					
	Lördag	5x400m x 2	5x400m x 3			
Söndag	Hallen bokad kl.09:00-12:00	Hallen bokad kl.09:00-12:00		Hallen kl.09:00 Hallen fm		
10	Måndag	Simma 120 min Cross	Simma 120 min Cross	supertusingar, Pälssjö Jossan/Anna	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00	GGP #1 Råll kallbad 09:00
	Tisdag					
	Onsdag					
	Torsdag	6x1000m - Varvet	10 x 1000m - Varvet			
	Freitag					
	Lördag	GGP 1000m	GGP 1000m			
Söndag	Distans	Distans		Hallen kl.09:00 Distansvärd Rää Hallen fm		
BARN	Hallen bokad kl.09:00-12:00					
11	Måndag	Simma 2x400m, 4x200x2, 2x400m	Simma 2x400m, 4x200x2, 2x400m	Feelgood inför Varvetmilen Daniel Jorme	Filborna kl.19:30 Hallen kl.12:00 GT kl.18:00	Varvetmilen Varvetmilen
	Tisdag	120 min Cross	120 min Cross			
	Onsdag					
	Torsdag	5x120/60 x 2	5x120/60 x 3			
	Freitag					
	Lördag	2x400m, 4x200x2, 2x400m	2x400m, 4x200x2, 2x400m			
Söndag				Hallen kl.09:00		
BARN	Hallen bokad kl.09:00-12:00			Hallen fm		
12	Måndag	Simma Dröm 3000m	Simma Dröm 3000m	Intervaller, Pälssjö Anna Kinch	Filborna kl.19:30 Hallen kl.12:00 GT kl.18:00	
	Tisdag	120 min Cross	120 min Cross			
	Onsdag					
	Torsdag	3 x 2430m	4 x 2430 m			
	Freitag					
	Lördag	1000, 500x2, 5x200, 1000	1000, 500x2, 5x200 1000			
Söndag		Distans		Hallen kl.09:00		
BARN	Hallen bokad kl.09:00-12:00			Hallen fm		
13	Måndag	Simma 5x300m x 2	Simma 5x300m x 2	Backruna Jordbodalen Jessica Nilsson	Filborna kl.19:30 Hallen kl.12:00 GT kl.18:00	Heden startar GGP #2
	Tisdag	30 backar	35 backar			
	Onsdag					
	Torsdag	10 000m test	10 000m test			
	Freitag					
	Lördag	GGP 800m	GGP 800m			
Söndag				Hallen kl.09:00		
BARN	Hallen bokad kl.09:00-12:00			Hallen fm		
14	Måndag	Simma 2x600, 2x500, 2x400	Simma 2x600, 2x500, 2x400	Pyramidintervaller, Pälssjö Jessica Nilsson	Filborna kl.19:30 Hallen kl.12:00 GT kl.18:00	Kretsmästerskap? DM 10 km Ystad
	Tisdag	5x45s backe x 2	5 x 45s backe x 3			
	Onsdag					
	Torsdag	Dröm 5 000m	Dröm 5 000m			
	Freitag					
	Lördag					
Söndag				Heden kl.18:00		
BARN	Hallen bokad kl.09:00-12:00			Hallen fm		
15	Måndag	Simma 5km minutintervaller	Simma 6 km minutintervaller	Ljlekvistaren, Pälssjö Håkan Reistad	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00	
	Tisdag					
	Onsdag					
	Torsdag	4x1200m	4x1600m			
	Freitag					
	Lördag	1x1500m + 4x15s x 2	1x1500m + 4 x20s x 2			
Söndag				Hallen kl.09:00		
BARN	Hallen bokad kl.09:00-12:00			Hallen fm		
16	Måndag	Simma 6x30x backe x 2	Simma 6x30s backe x 3	Fart, GT	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00	VÄRDAG!
	Tisdag					
	Onsdag					
	Torsdag	5000m uppdelat	5000m uppdelat			
	Freitag					
	Lördag					
Söndag	Distans 90 min	Distans 90 min		Hallen kl.09:00		
BARN	Heden			Heden...		

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

Kontaktpersoner:

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

Götaträningarna - bg.nilensjo@springlfa.se