

Träning 2020 - KULTURENS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Klas/onsd grupp. Kl.18:00	Plats	Tävlingar, etc
17	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 4x800m x 2 1x1000, 2x500, 5x200, 1x1000 Distansvärd Anna Kinch Heden kl.10:00-12:00	Simma 5x800m x 2 1x1000, 2x500, 5x200, 1x1000 Distansvärd Anna Kinch Heden kl.10:00-12:00	Pålsjö, backar.. Håkan Reistad	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Kinch kl.09:00 Heden fm	Distansvärd
18	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 2 x 3km Kirurgmilan 5x200m x 4 Stafett Björka skog Heden kl.10:00-12:00	Simma 3 x 3km Kirurgmilan 5x200m x 5 Stafett Björka skog Heden kl.10:00-12:00	Pålsjö, snabbt med trötta ben Anna Kinch	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 BS kl.09:00 Heden fm	
19	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma Springtimetestet 1500m + 5x300m GGP Springtime 10km Heden kl.10:00-12:00	Simma Springtimetestet 2000m + 5 x 300m GGP Springtime 10km Heden kl.10:00-12:00	Pålsjö, tröskel!! Mattias Carlsson	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 GT kl.09:00 Heden fm	GGP #5
20	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 8x700m HL Dröm 5 000m Distansvärd Daniel Jorme Heden kl.10:00-12:00	Simma 10x700m HL Dröm 5 000m Distansvärd Daniel Jorme Heden kl.10:00-12:00	Pålsjö, Tinkarpsbacken! Anna Bjurman	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Jorme kl.09:00 Heden fm	Distansvärd
21	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 5x120/60 x 2 GGP 10 000m, alt DM 10 000m Heden kl.10:00-12:00	Simma 5x150/60 x 2 GGP 10 000m, alt DM 10 000m Heden kl.10:00-12:00	Pålsjö, brandmannastigen Thomas Rödin	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Heden fm	GGP #6 alt DM/VDM
22	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 6x30s backe x 2 GGP 600m 5x800m x 2 Heden kl.10:00-12:00	Simma 6 x 30s backe x 3 GGP 600m 5x1000m x 2 Heden kl.10:00-12:00	Pålsjö. 8 x fart!! Josefin Carlberg	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Heden kl.09:00 Heden fm	GGP #7 Hildesborg?
23	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 3x1500m Pålsjö 3x600, 4x500, 3x400m 10x300m Heden kl.10:00-12:00	Simma 4x1500m Pålsjö 3x600, 4x500, 3x400m 10x400m Heden kl.10:00-12:00	Pålsjö, långpass Emil Smith	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Heden kl.09:00 Heden fm	DM 5000m?
24	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 30 backar GGP 3000m alt DM 3000m Distansvärd Magnus Eriksson Heden kl.10:00-12:00	Simma 35 backar GGP 3000m alt DM 3000m Distansvärd Magnus Eriksson Heden kl.10:00-12:00	Pålsjö, teknik/backar	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Magnus kl.09:00 Heden fm	GGP #8 alt DM/VDM Distansvärd

Samlingsplats: Pålsjö = Parkeringen Heden = Parkeringen GT = Götatorpet

Kontaktpersoner:

Ungdomar - isgotaungdom@gmail.com

Juniörer - klasjohansson77@hotmail.com

Götaträningarna - bg.nilensjo@springlfa.se