

Träning 2020 - KULTURENS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Klas & torsd grupp. Kl.18:00	Plats	Tävlingar, etc
25	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 4x1400m Sjöcrona 1x1200, 2x600, 4x300 x 2 Heden kl.10:00-12:00	Simma 5x1400m Sjöcrona 1x1200, 2x600, 4x300 x 2 Heden kl.10:00-12:00	Pålsjö, snabbt i olika riktningar Jimmy Lindberg	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Heden fm	
26	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 8x1000m Harlyckan 5x200m x 4 Distansvärd Daniel/Markus Heden kl.10:00-12:00	Simma 8x1000m Harlyckan 5x200m x 5 Distansvärd Daniel/Markus Heden kl.10:00-12:00	Pålsjö, 4:or för hela slanten Daniel Jorme	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Ängelholm kl.09:00 Heden fm	Vi kör mellan Råå & RB Distansvärd
27	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 30/30, 45/30, 60/30 x 5 GGP 600m Distansvärd Malmros Heden kl.10:00-12:00	Simma 30/30, 45/30, 60/30 x 6 GGP 600m Distansvärd Malmros Heden kl.10:00-12:00	Pålsjö, trappa, backe, bro, syra.. Håkan Reistad	Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Råå badhus kl.09:00 Heden fm	GGP #8 Distansvärd
28	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 4x1500m kuperat Harlyckan 5x300m x 2	Simma 5x1500m kuperat Harlyckan 5x300m x 3		Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 GT kl.18:00	Kullaspring
29	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 6x30s backe x 2 10x500m Strandpromenaden GGP 1609 m	Simma 6 x 30s backe x 3 10x600m Strandpromenaden GGP 1609 m		Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 GT kl.18:00 Heden kl.09:30	GGP #9
30	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 3x2430m 1000, 2x500, 5x200, 1000 Distansvärd BG Nilensjö	Simma 4x2430m 1000, 2x500, 5x200, 1000 Distansvärd BG Nilensjö		Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 BG kl.09:00	Distansvärd
31	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 6km minutintervaller DM/GGP #10 - 1500m 5x 600 + 400m	Simma 6 km minutintervaller DM/GGP #10 - 1500m 6x 600+400m		Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.17:00 Heden kl.09:00	DM 1500m/GGP #10
32	Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag BARN	Simma 8x700m, Gustavslund 1x800, 2x400, 4x200, 2x400, 1x800 4,3,2,1 km	Simma 10x700m, Gustavslund 1x800, 2x400, 4x200, 2x400, 1x800 4,3,2,1 km		Filborna kl.19:30 GT kl.18:00 Heden kl.18:00 Heden kl.09:00	DM/VDM 800m

Samlingsplats: Pålsjö = Parkeringen Heden = Parkeringen GT = Götatorpet

Kontaktpersoner:

Ungdomar - isgotaungdom@gmail.com

Juniörer - klasjohansson77@hotmail.com

Götaträningarna - bg.nilensjo@springlfa.se

Man kan träna onsdagar kl.18:30 i Höganäs med deras träningsgrupp på arenan

Hallen är bokad kl.19:00-20:30 varje torsdag