

Träning 2020 - KULTURENS ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

| W. | Dag | Blåa gruppen | Vita gruppen | Klas & torsd grupp. Kl.18:00 | Plats | Tävlingar, etc |
|------|----------------------|--|--|------------------------------|-------------------|--|
| 33 | Måndag | Simma | Simma | | Filborna kl.19:30 | Distansvärd Bujar |
| | Tisdag | 6-8x800m Fredriksdal | 10x800m Fredriksdal | | GT kl.18:00 | |
| | Onsdag | | | | | |
| | Torsdag | Korta backar | Korta backar | | GT kl.18:00 | |
| | Freitag | | | | | |
| | Lördag | 4 X Supertusingar | 5 X Supertusingar | | Heden kl.09:00 | |
| | Söndag | Distansvärd Bujar Bega | Distansvärd Bujar Bega | | Bujar kl.17:00 | |
| BARN | Heden kl.10:00-12:00 | Heden kl.10:00-12:00 | | Heden fm | | |
| 34 | Måndag | Simma | Simma | | Filborna kl.19:30 | DM/VDM 800m |
| | Tisdag | 3000, 2000, 1000m | 3000, 2000, 1000m | Komma igång, GT | GT kl.18:00 | |
| | Onsdag | | | | | |
| | Torsdag | Distans 90 min | Distans 90 min | Ungdomsgruppen startar Heden | GT kl.18:00 | |
| | Freitag | | | | | |
| | Lördag | 2x600, 2x500, 2x400m | 2x600, 2x500, 2x400m | | Heden kl.09:00 | |
| | Söndag | | | | | |
| BARN | Heden kl.10:00-12:00 | Heden kl.10:00-12:00 | | Heden fm | | |
| 35 | Måndag | Simma | Simma | | Filborna kl.19:30 | DM/VDM 3 000m |
| | Tisdag | 30/30, 45/30, 60/30 x 5 | 30/30, 45/30, 60/30 x 6 | Fart under sulorna, Pålsjö | GT kl.18:00 | |
| | Onsdag | | | | | |
| | Torsdag | Distans 90 min | Distans 90 min | Per Gränse | GT kl.18:00 | |
| | Freitag | | | | | |
| | Lördag | 4x1200m | 5x1200m | | Heden kl.09:00 | |
| | Söndag | | | | | |
| BARN | Heden kl.10:00-12:00 | Heden kl.10:00-12:00 | | Heden fm | | |
| 36 | Måndag | Simma | Simma | | Filborna kl.19:30 | DM/VDM 5 000m |
| | Tisdag | 2 x 3km Kirurgmilan | 3 x 3km Kirurgmilan | Kompisintervalle, Pålsjö | GT kl.18:00 | |
| | Onsdag | | | | | |
| | Torsdag | 5km 90/30 | 5km 90/30 | Sonja Kovacs | Gt kl.18:00 | |
| | Freitag | | | | | |
| | Lördag | 3x600m, 4x500m, 3x400m | 3x600m, 4x500m, 3x400m | | Heden kl.09:00 | |
| | Söndag | | | | | |
| BARN | Heden kl.10:00-12:00 | Heden kl.10:00-12:00 | | Heden fm | | |
| 37 | Måndag | Simma | Simma | | Filborna kl.19:30 | DM/VDM 10 000m Distansvärd Magnus E |
| | Tisdag | Coopertest, 12 min | Coopertest, 12 min | Backe, Pålsjö | GT kl.18:00 | |
| | Onsdag | | | | | |
| | Torsdag | 5x45s backe x 2 | 5x45s backe x 3 | Oliver Malmqvist | GT kl.18:00 | |
| | Freitag | | | | | |
| | Lördag | 4x2000m | 5x2000m | | Heden kl.09:00 | |
| | Söndag | Distansvärd Magnus E | Distansvärd Magnus E | | Magnus E kl.09:00 | |
| BARN | Heden kl.10:00-12:00 | Heden kl.10:00-12:00 | | Heden fm | | |
| 38 | Måndag | Simma | Simma | | Filborna kl.19:30 | GGP 2 000m |
| | Tisdag | 3 x 1500m kuperet HL | 4 x 1500m kuperat HL | Snabbt med variation, GT | GT kl.18:00 | |
| | Onsdag | | | | | |
| | Torsdag | 8 x 500m | 10 x 500m | Annelie Blomqvist | GT kl.18:00 | |
| | Freitag | | | | | |
| | Lördag | GGP 2 000 meter | GGP 2 000 meter | | Heden kl.09:00 | |
| | Söndag | | | | | |
| BARN | Heden kl.10:00-12:00 | Heden kl.10:00-12:00 | | Heden fm | | |
| 39 | Måndag | Simma | Simma | | Filborna kl.19:30 | |
| | Tisdag | 3x2430m | 4x2430m | Brandmannastigen, Pålsjö | GT kl.18:00 | |
| | Onsdag | | | | | |
| | Torsdag | Distans 90 min | Distans 90 min | Monica Andersson | GT kl.18:00 | |
| | Freitag | | | | | |
| | Lördag | 200, 400, 600, 800, 1000, 800, 600, 400, 200 | 200, 400, 600, 800, 800, 600, 400, 200 | | Heden kl.09:00 | |
| | Söndag | | | | | |
| BARN | Heden kl.10:00-12:00 | Heden kl.10:00-12:00 | | Heden fm | | |
| 40 | Måndag | Simma | Simma | | Filborna kl.19:30 | GGP 5 000m |
| | Tisdag | 6x1000m, Harlyckan | 8x1000m, Harlyckan | Snabb och stark, Pålsjö | GT kl.18:00 | |
| | Onsdag | | | | | |
| | Torsdag | 3x1500m | 4x1500m | Leif Grönqvist | GT kl.18:00 | |
| | Freitag | | | | | |
| | Lördag | GGP 5 000m | GGP 5 000m | | Heden kl.09:00 | |
| | Söndag | | | | | |
| BARN | Heden kl.10:00-12:00 | Heden kl.10:00-12:00 | | Heden fm | | |

Samlingsplats: Pålsjö = Parkeringen Heden = Parkeringen GT = Götatorpet

Kontaktpersoner:

Ungdomar - isgotaungdom@gmail.com

Juniörer - klasjohansson77@hotmail.com

Götaträningarna - bg.nilensjo@springlfa.se