

Träning 2022 - Drömmarnas ÅR! IS Göta Friidrott Helsingborg

W.	Dag	Blåa gruppen	Vita gruppen	Medeldistans	Springarna	Plats	Tävlingar, etc
31 1-7 augusti	Måndag						
	Tisdag	10x90s backe	10x120s backe	10x45s backe	Crosspass	GT kl.18:00 Höganäs kl.18:30 Heden kl.18:00	SKM 400m
	Onsdag	4x300m x 2	10x300m	10x300m			
	Torsdag	10x300m	10x300m	5x100m x 5			
	Fredag						
	Lördag						
Söndag	Distansvärd Candell	Distansvärd Candell		Ångelholm			
32 8-14 augusti	Måndag						
	Tisdag	4x1400m Sundspärlan	5x1400m Sundspärlan	3x1400m Sundspärlan	3x300m x 3	GT kl.18:00 Höganäs kl.18:30 Heden kl.18:00	GGP #9
	Onsdag	15x400m	20x400m	GGP 3000m			
	Torsdag	GGP 3000m	GGP 3000m	GGP 3000m			
	Fredag						
	Lördag	8 000m test	10 000m test				
Söndag				Heden kl.09:00			
33 15-21 augusti	Måndag						
	Tisdag	3x2430m	4x2430m	4x1215m	Testlopp 5km	GT kl.18:00 Höganäs kl.18:30 Heden kl.18:00	SKM 1500m
	Onsdag	5 x supertusingar	6 x supertusingar	3 x supertusingar			
	Torsdag	4 x supertusingar	5 x supertusingar				
	Fredag						
	Lördag	6x300+200m	10x300+200m	3x300+200m x 2			
Söndag				Heden kl.09:00			
34 22-28 augusti	Måndag						
	Tisdag	5x20, 5x30, 5x45s backe	5x20, 5x30, 5x40s backe	5x20s backe x 2	5x20s backe x 2	GT kl.18:00 Höganäs kl.18:30 Heden kl.18:00	VSM Kalmar VSM Kalmar VSM Kalmar
	Onsdag	5x200m x 4	5x200m x 5	3x200m x 5			
	Torsdag	5x200m x 4	5x200m x 5				
	Fredag						
	Lördag	5x600m x 2	5x800m x 2	5x400m x 2			
Söndag				Heden kl.09:00			
35 29 aug-4 sept	Måndag						
	Tisdag	5 km minutintervaller	6 km minutintervaller	5 km minutintervaller	3x500m x 2	GT kl.18:00 Höganäs kl.18:30 Heden kl.18:00	Engelholmsspele
	Onsdag	2000m + 5x300m	3000m + 5x200m	4x100m x 4			
	Torsdag	8x100m x 3	8x100m x 4				
	Fredag						
	Lördag	2000, 2x1000, 4x500m	3000, 3x1000, 6x500m	1000, 2x500, 5x200m			
Söndag				Heden kl.09:00			
36 5-11 sept	Måndag						
	Tisdag	8x300m	10x300m	4x300m x 2	Crosspass	GT kl.18:00 Höganäs kl.18:30 Heden kl.18:00	GGP #10
	Onsdag	6, 5, 4, 3, 2, 1 minut	7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 min	GGP #10 & KM - 400m			
	Torsdag	GGP #10 & KM - 400m	GGP #10 & KM - 400m	GGP #10 & KM - 400m			
	Fredag						
	Lördag	6, 5, 4, 3, 2, 1 minut	7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 min	500, 400, 300, 200, 100m			
Söndag				Heden kl.09:00			
37 12-18 sept	Måndag						
	Tisdag	8 x 75s backe	10 x 75s backe	5 x 75s backe	1000m + 5x100m	GT kl.18:00 Höganäs kl.18:30	Lergöksloppet Krutmaran
	Onsdag	8x800m	8x1000m	800, 600+200, 400+400,			
	Torsdag	600, 400+200, 300+300,	800, 600+200, 400+400,	400, 200+200, 4x100,			
	Fredag	3x200, 600	4x200, 800	200+200, 400			
	Lördag						
Söndag	8 000m test	10 000m test		Heden kl.09:00			
38 19-25 sept	Måndag						
	Tisdag	6 x 1000m Harlyckan	8 x 1000m Harlyckan	4 x 1000m Harlyckan	4 x 1000m Harlyckan	GT kl.18:00	GGP #11
	Onsdag	600, 400+200, 300+300,	800, 600+200, 400+400,	800, 600+200, 400+400,			
	Torsdag	3x200, 600	4x200, 800	GGP #11 & KM 3000m			
	Fredag	GGP #11 & KM 3000m	GGP #11 & KM 3000m	GGP #11 & KM 3000m			
	Lördag	5 x 1000m	5 x 1500m	5 x 600m			
Söndag	Mellbrisloppet	Mellbrisloppet	Mellbrisloppet	Heden kl.09:00			
				Mellbrisloppet	HSOK kl.09:00		

Samlingsplats: Pälssjö = Parkeringen Heden = Parkeringen GT = Götatorpet Höganäs = Höganäs Sportcentrum

Kontaktpersoner:

Ungdomar: isgotaungdom@gmail.com
Götaträningarna - bg.nilenso@springlfa.se

Juniörer - Patrik de la Motte, patrik.delamotte@gmail.com
Höganäs: kjellselander@gmail.com

ATT PLANERA IN

- 2-Oct SKM Terränglöpning
- 6-Oct GGP #12 5000m
- 16-Oct HBG TG Lopp
- 22-Oct GGP #13 60 minuter
- 30-Oct Yddingeloppet