



## Veckobrev 33

### LGSS A-grupp

Hej på er!

Äntligen dags att sätta igång simträningarna efter ett skönt sommarlov. På tisdag börjar vi igen och som det ser ut just nu är det 2 veckor på Framnäs som gäller. Första träningstillfället inomhus är inte helt spikat, men vi planerar söndagen 27/8 (eventuellt blir det måndagen 28/8).

Vi tränare har märkt att det senaste slarvats mycket med uppvärmning innan simningen, något som vi anser vara väldigt viktigt. **Därför vi vill se att ni dyker upp 30 min innan simträningarna, där även vi tränare ska försöka komma till uppvärmningarna.**

Ett uppvärmningsschema finns i badhuset från Lotten, men vi kanske ska ta en ny genomgång av vad allt innebär.

Kolla gärna nedan på kommande tävlingar.

### **VIKTIGT:**

Uppvärmning!!!

### Schema för vecka 33

Mån 14/8	Ledigt
Tis 15/8 Uppvärmning 18:30	Simning <b>19:00 - 20:45</b>
Ons 16/8 Uppvärmning 18:30	Simning <b>19:00 - 20:45</b>
Tors 17/8 Uppvärmning 18:30	Simning <b>19:00 - 20:45</b>
Fre 18/8	Ledigt
Lör 19/8	Ledigt
Sön 20/8 Uppstart med LGSS	<b>18:00 - ca 20:00</b>

### Höstens tävlingar

Wadköpingsdoppet Örebro 23-24/7 Sista anmälan 8/9

Återkommer med fler tävlingar...