



Veckobrev 40

LGSS A/B-grupp

Hej!

Ny månad, nya möjligheter. Till helgen har Siri och Carl varit i Göteborg och tävlat Barracuda Race 2023. De har där tagit ner många av sina tider ytterligare, både från föregående helg men även sedan tidigare tillfällen. Siri tog även sitt första individuella kval till VSSF:s distriktsmästerskap på 50 fj. Stort grattis!!!

Nästa helg ska Carl på tävling för tredje helgen i rad då han ska till Ulricehamn och tävla. Lycka till önskar vi!

På söndag är det även tänkt att vi ska köra ett till gymtillfälle. Vi ses för uppvärmning 16:45.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Schema för vecka 40

Mån 2/10 Uppvärmning 17:30
Tis 3/10 Uppvärmning 19:15
Ons 4/10 Uppvärmning 18:00
Tors 5/10 Uppvärmning 18:15
Fre 6/10
Lör 7/10
Sön 8/10 Styrketräning 16:45

Simning **18:00 - 20:00** Elias
Simning **19:45 - 21:15** Lilly
Simning **18:30 - 20:00** Victoria
Simning **18:45 - 20:30** Lilly
Ledigt
Ledigt
Simning **18:00 - 20:00** Elias
Tävling Ulricehamn

Höstens tävlingar

ÅSS Race Ulricehamn	7-8/10	
UGP 3 Stenungsund	14-15/10	Sista anmälan 3/10
DM/JDM Uddevalla	21-22/10	Sista anmälan 6/10
Ållebergsdoppet Falköping	5/11	Sista anmälan 23/10
Sum-Sim Region Göteborg	11-12/11	Sista anmälan 28/10

Åldersrekord 2023

Damer 15 år (50m)

Siri Karlsson	50 fj	0:33.41
---------------	-------	---------