



Veckobrev 41

LGSS A/B-grupp

Hej!

Vi tränare har pratat ihop oss och sagt att det är bra om ni som ska med till Lökken kommer på minst 3 träningar i veckan, för att förbereda inför mängden träningar på lägret.

Vi skulle även gärna att ni hör av er när ni kryssat i att ni kommer men sedan inte dyker upp. Förra veckan var det ett tillfälle då det inte var några på träningen så tränaren åkte ner lite i onödan.

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!!!

Minst 3 träningar/vecka inför lägret

Schema för vecka 41

Mån 9/10 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Elias
Tis 10/10 Uppvärmning 19:15	Simning 19:45 - 21:15 Lilly
Ons 11/10 Uppvärmning 18:00	Simning 18:30 - 20:00 Victoria
Tors 12/10 Uppvärmning 18:15	Simning 18:45 - 20:30 Lilly
Fre 13/10	Ledigt
Lör 14/10	Ledigt
Sön 15/10 Styrketräning 16:45	Simning 18:00 - 20:00 Elias
	Tävling Ulricehamn

Höstens tävlingar

UGP 3 Stenungsund	14-15/10	
DM/JDM Uddevalla	21-22/10	
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
---------------	-------	---------