



Veckobrev 42

LGSS A/B-grupp

Hej!

Om två veckor befinner vi oss äntligen i Lökken! Vi tränare har planerat mycket roliga aktiviteter men även lite (jobbiga) pass:)

Nu i helgen går årets upplaga av DM/JDM (25m) i Uddevalla, där Siri har kvalificerat in sig på 50m fj. STORT lycka till från oss!

Jag bifogar inbjudan till Ållebergsdoppet, som har sista anmälningssdag den 23/10. Kan vara så att det är sista tävlingstillfället för säsongen så hade varit superkul om så många som möjligt hänger med. Däremot vill vi inte att de som simmar Sum-Sim åker med.

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 42

Mån 16/10 Uppvärmning 17:30
Tis 17/10 Uppvärmning 19:15
Ons 18/10 Uppvärmning 18:00
Tors 19/10 Uppvärmning 18:15
Fre 20/10
Lör 21/10
Sön 22/10 Styrketräning 16:45

Simning **18:00 - 20:00** Elias
Simning **19:45 - 21:15** Lilly
Simning **18:30 - 20:00** ???
Simning **18:45 - 20:30** Lilly
Ledigt
Ledigt
Simning **18:00 - 20:00** Elias

Höstens tävlingar

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
---------------	-------	---------