



Veckobrev 43

LGSS A/B-grupp

Hej!

Äntligen är det dags! På lördag åker vi till Lökken för det första träningslägret utomlands sedan pandemin. Ska bli riktigt roligt!

Idag är sista dag att anmäla till Ållebergsdoppet, så om det är någon av er som vill simma så är det verkligen dags att anmäla.

Har även kollat på ytterligare tävlingar resterande säsong, men tyvärr finns det inga som vi kan anmäla oss till.

Påminner även om att det är viktigt att ni får med era påsar osv absolut senast torsdag om ni vill få med de till Lökken.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka inför lägret

Schema för vecka 43

Mån 23/10 Uppvärmning 17:30
Tis 24/10 Uppvärmning 19:15
Ons 25/10 Uppvärmning 18:00
Tors 26/10 Uppvärmning 18:15
Fre 27/10
Lör 28/10 Samling
Sön 29/10

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
Lökken
Lökken

Höstens tävlingar

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