



Veckobrev 44

LGSS A/B-grupp

Hej!

Höstlov och vi kom nyss hem från lägret i Danmark. Hoppas ni har haft det kul! Vi tränare tycker iallafall att ni gjort ett superbra jobb med träningarna.:)

Nu till helgen är det dags för Ållebergsdoppet, där David, Eija och Oliver ska simma. Det blir för dem den sista tävlingen för säsongen, så ska bli riktigt kul hur ni presterar.

Även nästa helg är det äntligen dags för Sum-Sim Region 2023, där Siri, Carl, Markus och kanske Benjamin (2:a reserv på 100 br) ska simma

Resten av säsongen finns inte så mycket planering än så länge, förutom klubbppet någon gång i december. Hade gärna velat att ni hörde av er om hur ni är hemma under jullovet, så att vi tränare kan planera in träningar och aktiviteter.

Notera ny träningstid på onsdagar:

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 44

Mån 30/10

Tis 31/10

Ons 1/11 Uppvärmning 17:30

Tors 2/11 Uppvärmning 18:15

Fre 3/11

Lör 4/11

Sön 5/11 Uppvärmning 17:30

Lökken

Lökken

Simning **18:00 - 19:30** Lilly

Simning **18:45 - 20:30** Elias

Ledigt

Ledigt

Simning **18:00 - 20:00** Elias

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