



Veckobrev 45

LGSS A/B-grupp

Hej!

Idag (söndag) tävlade Eija, David och Oliver i Falköping på tävlingen Ållerbergsdoppet. Alla tre har gjort ett extremt bra jobb, det märks att ni jobbar hårt på träningarna. Kul att se! 😊

Nu till helgen är det dags för säsongens sista tävling, Sum-Sim Region 2023. Siri, Carl, Markus och Benjamin ska åka ner till Göteborg och tävla. Förhoppningsvis får vi se riktigt fina pers på plats och kanske även några kval till USM i december.

Sista tävlingen innebär även toppning i veckan som kommer, så några av passen kommer troligtvis inte hålla på hela träningstiden (åtminstone för våra 4:a Sum-Sim simmare).

Notera ny träningstid på onsdagar!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 45

Mån 6/11 Uppvärmning 17:30
Tis 7/11 Uppvärmning 19:15
Ons 1/11 Uppvärmning 17:30
Tors 2/11 Uppvärmning 18:15
Fre 3/11
Lör 4/11
Sön 5/11 Uppvärmning 17:30

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

Höstens tävlingar

Sum-Sim Region Göteborg 11-12/11 Sista anmälan 28/10

Åldersrekord 2023

Damer 15 år (50m)

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