



Veckobrev 1

LGSS A/B-grupp

Hej på er och gott nytt år!

Nytt år, nya möjligheter och fler tävlingar, hoppas ni är lika taggade på det kommande året som mig och Lilly. Nu gör vi detta till det roligaste året hittils! 😊

Den här veckan gäller dubbla träningar både onsdag och torsdag, samt gym innan simningen på söndag. Idag (måndag) har ni fortfarande ledigt, så njut nu.

Nytt år innebär även nya klubb- och åldersrekord. Därför tar jag bort de åldersrekorden från 2023 i dokumentet så kan vi börja fylla på med årets kommande rekord så småningom.

Sista anmälan för Nuss Äldre och Nuss Yngre är den 14:e respektive 15:e januari, så jag vill gärna att ni hör av er ganska snart om ni ska åka med dit samt vilka dagar ni vill tävla, så kan vi kolla på distanser.

Kommer försöka lägga ut klubb- och åldersrekorden som gäller i 50m-bana nu i veckan, så att ni kan ha lite koll där under säsongen.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 1

Mån 1/1 NYÅRSDAGEN

Tis 2/1 Uppvärmning 19:15

Ons 3/1 Uppvärmning 07:30

Ons 3/1 Uppvärmning 17:30

Tors 4/1 Uppvärmning 07:30

Tors 4/1 Uppvärmning 18:15

Fre 5/1

Lör 6/1 TRETTONDAGEN

Sön 7/1 Gym 16:40

Ledigt

Simning **19:45 - 21:15** Lilly

Simning **08:00-09:30** Lilly

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

Simning **08:00-09:30** Elias

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

Ledigt

Ledigt

Simning **18:00 - 20:00** Lilly

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
UGP 1 Skövde	27-28/1	Sista anmälan 14/1 (25m)
Nuss Äldre Jönköping (16+år)	2-4/2	Sista anmälan 14/1 (50m)
Nuss Yngre Borås (13-15år)	3-4/2	Sista anmälan 15/1 (25m)
Borås Craft Meet	24-25/2	Sista anmälan 7/2 (50m)
((US Cupen Uddevalla	2/3	Sista anmälan (25m)))
Sandaredssimmet	2-3/3	Sista anmälan (25m)
UGP 2 Varberg	9-10/3	Sista anmälan (50m)
Stockholm Swim Open	5-8/4	Sista anmälan (50m)
Kungsbacka Spring Meet	12-14/4	Sista anmälan (50m)
Ullberstrofén Göteborg	26-28/4	Sista anmälan (50m/25m)
Rosenlundsbadet Sprint	26-28/4	Sista anmälan (50m)
UDM Halmstad (13-14år)	5/5	Sista anmälan (25m)
Mölndal Open	18-19/5	Sista anmälan (50m)
DM/JDM Varberg	1-2/6	Sista anmälan (50m)
Laxaleken Halmstad	7-9/6	Sista anmälan (50m)
Trollhättan Meet	8-9/6	Sista anmälan (50m)
Sjöstaden Mariestad Meet	8-9/6	Sista anmälan (50m)
Bockstensdoppet Varberg	???	Sista anmälan (50m)
Sum-Sim (USM) Sundsvall	10-14/7	Sista anmälan (50m)

Tävlingar med kvaltider

Sista chans till Sum-Sim kval

Åldersrekord 2024