



Veckobrev 2

LGSS A/B-grupp

Hejsan!

Första veckan på 2024 genomförd och ni körde på riktigt bra i bassängen. Kul att ni uppdaterat lite på den nya Instagramen, det vill vi se mycket mer av!!

Tyvärr tar däremot jullovet slut nu på onsdag för de flesta av oss, men det innebär att vi närmar oss tävlingssäsongen med stormsteg.

På söndag är det planerat att vi ska genomföra födelsedagssimmet, men eventuella förändringar kan komma. Därför är tiderna för söndagsträningen endast preliminära.

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 så snart som möjligt, så att ni kan ha lite koll där under säsongen.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 2

Mån 1/1 Uppvärmning 17:30
Tis 2/1 Uppvärmning 19:15
Ons 3/1 Uppvärmning 17:30
Tors 4/1 Uppvärmning 18:15
Fre 5/1
Lör 6/1
Sön 7/1 Uppvärmning 16:30

Simning **18:00 - 20:00** Elias
Simning **19:45 - 21:15** Lilly
Simning **18:00 - 20:00** Elias
Simning **18:45 - 20:30** Lilly
Ledigt
Ledigt
Simning **17:00 - ca 20:00** Elias

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