



Veckobrev 6

LGSS A/B-grupp

Hejsan!

Andra tävlingshelgen för året är klar och denna gav många riktigt bra lopp. Kort sammanfattat var det en mycket stor mängd pers, några medaljer och roliga lopp. Värt att nämna är också att Siri numera har åldersrekord 16 år i samtliga fjärilsdistanser i långbana, samt att hon slog KLUBBREKORD på 200 fj.

Ett tag kvar tills nästa tävling, men för er som vill anmäla er till Borås Craft Meet går anmälan ut nu på onsdag den 7:e. På söndag kör vi gym igen.

Lilly åker även till Thailand mellan 10/2-25/2 vilket innebär att hon inte kommer de veckorna. Ska försöka lösa att någon annan tränare har möjlighet att hoppa in istället.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 6

Mån 5/2 Uppvärmning 17:30
Tis 6/2 Uppvärmning 19:15
Ons 7/2 Uppvärmning 17:30
Tors 8/2 Uppvärmning 18:15
Fre 9/2
Lör 10/2
Sön 11/2 Gym 16:40

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 **18:00 - 20:00** Alva

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Borås Craft Meet	24-25/2	Sista anmälan 7/2 (50m)
Sandaredssimmet	2-3/3	Sista anmälan 20/2 (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

Klubb- och åldersrekord 2024

Klubbrekord damer (50m)

Siri Karlsson 200 fj 02:44.38

Juniorrekord damer (50m)

Siri Karlsson 200 fj 02:44.38

Juniorrekord damer (25m)

Siri Karlsson 200 fj 02:41.01

Åldersrekord damer 16 år (50m)

Siri Karlsson 50 fj 00:32.00

Siri Karlsson 100 fj 01:11.44

Siri Karlsson 200 fj 02:44.38

Åldersrekord damer 16 år (25m)

Siri Karlsson 200 fj 02:41.01