



Veckobrev 7

LGSS A/B-grupp

Hejsan!

Äntligen sportlov, men det innebär däremot att många av er är iväg på skidresa. För er som är kvar hemma gäller simträningar som vanligt (som det ser ut just nu i alla fall). Lilly är nu i Thailand så därför kommer jag (Elias) och andra att ta hennes pass.

Jag publicerar även inbjudan till UGP 2 för er som är intresserade av att åka dit. Det är i år i Varberg för vår del.

Sista anmälningsdatumet för Sandaredssimmet är 20/2, alltså tisdag nästa vecka. Sista anmälningsdatumet för UGP är också nästa vecka, men den 25:e istället.

Lite oklart om vi kommer kunna få in ett gympass på söndag, beror på hur många tränare som är hemma. Hör av mig isåfall!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 7

<i>Mån 12/2</i>	Uppvärmning 17:30
<i>Tis 13/2</i>	Uppvärmning 19:15
<i>Ons 14/2</i>	Uppvärmning 17:30
<i>Tors 15/2</i>	Uppvärmning 18:15
<i>Fre 16/2</i>	
<i>Lör 17/2</i>	
<i>Sön 18/2</i>	Uppvärmning 17:30

Simning 18:00 - 20:00	Elias
Simning 19:45 - 21:15	Elias
Simning 18:00 - 20:00	Elias
Simning 18:45 - 20:30	Elin
Ledigt	
Ledigt	
Simning 18:00 - 20:00	Elias

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Sandaredssimmet	2-3/3	Sista anmälan 20/2 (25m)
UGP 2 Varberg	9-10/3	Sista anmälan 25/2 (50m)
Stockholm Swim Open	5-8/4	Sista anmälan 11/3 (50m)
Kungsbacka Spring Meet	12-14/4	Sista anmälan (50m)
Ullberstrofén Göteborg	26-28/4	Sista anmälan 25/3 (50m/25m)
Rosenlundsbadet Sprint	26-28/4	Sista anmälan 7/4 (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)
NUSS Norrköping	28-30/6	Sista anmälan 3/6 (50m)
Bockstensdoppet Varberg	28-30/6	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