



Veckobrev 12 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

En vecka kvar – sen är det dags för påsklov. Vi tränare kommer att kika på att kanske lägga in lite extra träningar nästa vecka, och återkommer om det i nästa veckobrev.

Nu i helgen är det dags för tävling i Västerås för Markus del. Lycka till önskar vi alla i A/B-gruppen!

Nu på söndag (25/3) är det sista anmälningdatum för Kungsbacka Spring Meet. Vill ni åka med dit är det därför dags att anmäla sig till mig.

Kort och gott:

- Gym återigen på söndag
- Örjan har måndagsträningen
- Alva har onsdagsträningen

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 12

Mån 18/3 Uppvärmning 17:30
Tis 19/3 Uppvärmning 19:15
Ons 20/3 Uppvärmning 17:30
Tors 21/3 Uppvärmning 18:15
Fre 22/3
Lör 23/3
Sön 24/3 Gym 16:40

Simning **18:00 - 20:00** Örjan
Simning **19:45 - 21:15** Lilly
Simning **18:00 - 20:00** Alva
Simning **18:45 - 20:30** Lilly
Ledigt
Ledigt
Simning **18:00 - 20:00** Elias

Vårens tävlingar

Tävling + Stad

Västerås Meet

Stockholm Swim Open

Datum

23-24/3

5-8/4

Sista anmälan

~~Sista anmälan 11/3~~ (50m)

Tränarna anmäler (50m)

Kungsbacka Spring Meet	12-14/4	Sista anmälan 24/3 (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 4/5 (50m)
DM/JDM Varberg	1-2/6	Tränarna anmäler (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 9/6 (50m)
Sum-Sim (USM) Sundsvall	10-14/7	Tränarna anmäler (50m)

Tävlingar med kvaltider

Sista chans till Sum-Sim kval

Klubb- och åldersrekord 2024

Klubbrekord damer

Siri Karlsson 200 fj 02:44.38 (50m)

Juniorrekord damer

Siri Karlsson 200 fj 02:44.38 (50m)

Siri Karlsson 200 fj 02:41.01 (25m)

Åldersrekord damer 16 år

Siri Karlsson 50 fj 00:32.00 (50m)

Siri Karlsson 100 fj 01:11.44 (50m)

Siri Karlsson 200 fj 02:44.38 (50m)

Siri Karlsson 200 fj 02:41.01 (25m)

Åldersrekord damer 15 år

Åldersrekord damer 14 år

Åldersrekord damer 13 år

Åldersrekord damer 12 år

Åldersrekord damer 11 år

Åldersrekord damer 10 år och yngre

Klubbrekord herrar

Juniorrekord herrar

Åldersrekord herrar 16 år

Åldersrekord herrar 15 år

Åldersrekord herrar 14 år

Åldersrekord herrar 13 år

Oliver Johansson 400 fr 5:44.05 (50m)

Oliver Johansson 800 fr 11:53.02 (50m)

Åldersrekord herrar 12 år

Åldersrekord herrar 11 år

Åldersrekord herrar 10 år och yngre