



Veckobrev 13 LGSS A/B-grupp

GLAD PÅSK!

Äntligen påsklov! Tyvärr blir det inga extra träningar den här veckan, men ni får ju jättegärna träna extra på egen hand :)

Markus har i helgen varit på Västerås Meet. Han persade på samtliga distanser. Jättebra jobbat Markus!

Kort och gott:

- Idag är det sista anmälning för Kungsbacka Spring Meet.
- Sista anmälan till Ullbergstrofén imorgon måndag (25/3)
- Ingen träning söndag
- Alva har torsdagspasset

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 13

Mån 25/3	Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00	Örjan
Tis 26/3	Uppvärmning 19:15	Simning 19:45 - 21:15	Lilly
Ons 27/3	Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00	Alva
Tors 28/3	Uppvärmning 18:15	Simning 18:45 - 20:30	Lilly
Fre 29/3	LÅNGFREDAN	Ledigt	
Lör 30/3	PÅSKAFTON	Ledigt	
Sön 31/3	PÅSKDAGEN	Ledigt	

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Stockholm Swim Open	5-8/4	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