



Veckobrev 14 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Hoppas ni alla haft ett bra lov. En dag kvar, sen är det tillbaks till skolan igen. Den här helgen åker Siri till Stockholm för att köra Malmsten Stockholm Swim Open som hon kvalat in sig på. Det ska bli jättekul att se hur det går för henne där, lycka till från alla oss i A/B-gruppen

Kort och gott:

- Ingen träning imorgon, måndag 1/4 eftersom det är annandag påsk. Träna däremot gärna på egen hand:)
- Sista anmälning till Rosenlundsbadet Sprint på söndag 7/4

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 14

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

Ledigt
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/Elin?

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Stockholm Swim Open	5-8/4	Tränarna anmäler (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 25/4 (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

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)