



Veckobrev 15 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

En ny vecka, med mycket bättre väder som det ser ut. I helgen var Siri i Stockholm på tävling. 400 IM och 100 fj var strax över pers. Idag simmade hon 200 fj, vilket resulterade i en C-final, och 100 fr vilket resulterade i pers. Jättebra jobbat Siri!

Till helgen åker Markus till Kungsbacka Spring Meet för att tävla. Lycka till från oss!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 15

Mån 8/4 Uppvärmning 17:30
Tis 9/4 Uppvärmning 19:15
Ons 10/4 Uppvärmning 17:30
Tors 11/4 Uppvärmning 18:15
Fre 12/4
Lör 13/4
Sön 14/4 Uppvärmning 17:30

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** Elias

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Kungsbacka Spring Meet	13-14/4	(50m)
Ullberstrofén Göteborg	26-28/4	Sista anmälan 25/3 (50m/25m)
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)

Klubbrekord herrar

Juniorrekord damer

Siri Karlsson 200 fj 02:44.38 (50m)

Juniorrekord herrar

Siri Karlsson 200 fj 02:41.01 (25m)

Åldersrekord herrar 16 år

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)

Åldersrekord herrar 15 år

Åldersrekord herrar 14 år

Siri Karlsson 200 fj 02:41.01 (25m)

Åldersrekord herrar 13 år

Åldersrekord damer 15 år

Oliver Johansson 400 fr 5:44.05 (50m)

Oliver Johansson 800 fr 11:53.02 (50m)

Åldersrekord damer 14 år

Åldersrekord damer 13 år