



Veckobrev 16 LGSS A/B-grupp

Tjena!

I helgen har Markus varit i Kungsbacka och tävlat. I skrivande stund har han bara ett lopp kvar, 50 fj. Annars har helgen inneburit ett pers på 200 fr.

Nästa helg åker Siri iväg till Borås, då hon är inbjuden av VSSF till träningsläger med Team Future. Det är ett läger där de 8 bästa killarna och tjejerna i respektive åldersklass får träna tillsammans och lära känna varandra, den här gången för klasserna -07 och 08.

Kort och gott

- nästa vecka kör vi återigen gym
- publicerar inbjudan till UDM på laget, en tävling för klassen 13-14 år (-11 och -10)
- publicerar även inbjudan till Mölndal Open, Laxaleken och Sjöstaden Mariestad Meet

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 16

Mån 15/4 Uppvärmning 17:30
Tis 16/4 Uppvärmning 19:15
Ons 17/4 Uppvärmning 17:30
Tors 18/4 Uppvärmning 18:15
Fre 19/4
Lör 20/4
Sön 21/4 Gym 16:40

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
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)

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)