



Veckobrev 19 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Veckan som kommer är en helt vanlig vecka, utan några tävlingar etc. Gym som vanligt på söndag också.

Jag skulle däremot vilja att ni kikar på helgen 28-30/6, då Bockstensdoppet är då. Det hade varit kul om fler av er kunde åka med dit, vi har snackat lite om att kanske bo i stugor tillsammans med då behöver det bokas ganska snart.

Vi kommer att publicera ett sommarschema ganska snart, med vilka träningsdagar det är samt vilka dagar som är ledigt. Kommer även att lägga ut datum för terminsavslutning och terminsuppstart efter sommaren.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 19

Mån 6/5 Uppvärmning 17:30
Tis 7/5 Uppvärmning 19:15
Ons 8/5 Uppvärmning 17:30
Tors 9/5 Uppvärmning 18:15
Fre 10/5
Lör 11/5
Sön 12/5 Gym 16:40

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

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
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 27/5 (50m)
Sjöstaden Mariestad Meet	8-9/6	Sista anmälan 26/5 (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)

Oliver Johansson 50 br 00:38.59 (50m)