



Veckobrev 21 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Nu kör vi sista veckan i badhuset för terminen, sen kör vi Framnäs. Skriver just nu ett sommarschema för hur ni kommer träna de kommande veckorna, så det kommer ut snart.

Till helgen var Oliver, Siri och Carl i Mölndal på tävling. Tävlingen gick bra för alla tre. Oliver tog även åldersrekord 13 år på 200 br i 50-metersbassäng.

Om tre veckor är det dags för Mariestadstävlingen, och nu är ni alla anmälda. Det ska bli jättekul att vi åker en större grupp! 😊

Nu på söndag är det dags för sommaravslutning på Framnäs, mer info finns på Laget.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 21

Mån 20/5 Uppvärmning 17:30
Tis 21/5 Uppvärmning 19:15
Ons 22/5 Uppvärmning 17:30
Tors 23/5 Uppvärmning 18:15
Fre 24/5
Lör 25/5
Sön 26/5 Samling **17:00**

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
SOMMARAVSLUTNING

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
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)

Oliver Johansson 200 br 03:05.01 (50m)