



Veckobrev 22 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Äntligen dags för uteträningar på Framnäs! ☀️ Det innebär även att sommartävlingarna och sommarlovet närmar sig. I år har vi 4 träningar i veckan på Framnäs, men vi vill att ni är väldigt noga med att anmäla/avanmäla som senast två dagar innan träningen. Det är för att vi ska hinna avboka bassängen vid ett för litet antal. Vi har bestämt att vi kör träningar så länge minst 2 av er är anmälda till träningen (självklart är det okej att bli sjuk, men då får ni höra av er till oss så fort som möjligt).

Nu i helgen åker Siri på DM/JDM i Varberg. Vi alla önskar dig stort lycka till, kör hårt!

Nästa helg är det dags för tävling i Mariestad för hela gruppen, även tränare. Därmed är det bra om ni dyker upp åtminstone 3 pass i veckan dessa veckor.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 22

Mån 27/5 Uppvärmning 18:30
Tis 28/5 Uppvärmning 18:30
Ons 29/5 Uppvärmning 18:30
Tors 30/5 Uppvärmning 18:30
Fre 31/5
Lör 1/6
Sön 2/6

Simning **19:00 - 20:30** Alva
Simning **19:00 - 20:30** Alva, Elin
Simning **19:00 - 21:00** Elias
Simning **19:00 - 21:00** Lilly
Ledigt
DM/JDM
DM/JDM

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
DM/JDM Varberg	1-2/6	Tränarna anmäler (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)