



Veckobrev 24 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Och där var Mariestadstävlingen genomförd med många bra resultat. Tillbaka till Lidköping fick vi med oss 19 guld, 8 silver och 3 brons, ett flertal pers samt ett riktigt kul minne från lagkappen (tycker åtminstone jag). Siri drog ner sitt pers på 50 fj ytterligare till 31:16 - det innebar både Sum-Sim kval (kvalet var på 31:17) samt ett nytt åldersrekord. Grattis!

Ingen av er anmälde sig till Bocksten, vilket innebär att Mariestad var sista tävlingen för er alla förutom Siri. Bra jobbat den här säsongen, ska försöka få till en lite längre årssammanfattning när uppehållet närmar sig. Men under tiden är det bara att gå ner och gmeta simning igen.

Kort och gott:

Örjan är tränare tisdag då tränarna ska på avtackningsmiddag.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 24

Mån 10/6 Uppvärmning 18:30

Tis 11/6 Uppvärmning 18:30

Ons 12/6 Uppvärmning 18:30

Tors 13/6 Uppvärmning 18:30

Fre 14/6

Lör 15/6

Sön 16/6

Simning **19:00 - 20:30** Alva, Elin

Simning **19:00 - 20:30** Örjan

Simning **19:00 - 21:00** Elias

Simning **19:00 - 21:00** Lilly

Ledigt

Ledigt

Ledigt

Vårens tävlingar

Tävling + Stad

Sum-Sim (USM) Sundsvall

Datum

10-14/7

Sista anmälan

Tränarna anmäler (50m)

Tävlingar med kvaltider

Klubb- och åldersrekord 2024

* = rekordet är slaget fler gånger under året

Klubbrekord damer

Siri Karlsson 200 fj 02:43.91 (50m)*

Siri Karlsson 100 fj 01:10.42 (50m)*

Juniorrekord damer

Siri Karlsson 200 fj 02:43.91 (50m)*

Siri Karlsson 100 fj 01:10.42 (50m)*

Siri Karlsson 200 fj 02:41.01 (25m)

Åldersrekord damer 16 år

Siri Karlsson 50 fj 00:31.16 (50m)*

Siri Karlsson 100 fj 01:10.42 (50m)*

Siri Karlsson 200 fj 02:43.91 (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)