



Veckobrev 25 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Kommande vecka är en helt vanlig vecka gällande simningen, samma tider, samma plats.

Utöver det har ni äntligen sommarlov nu, från skolan åtminstone. Njut av sommaren nu, ät mycket glass, bada mycket (när vädret tillåter det) och ha det riktigt roligt. Vi kör på med simningen i drygt en månad till innan ett välförtjänt sommaruppehåll.

Jag ska börja kika på höstens tävlingar nu lite grann, om det finns några speciella önskemål är det bara att höra av sig till mig!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 25

Mån 17/6 Uppvärmning 18:30

Tis 18/6 Uppvärmning 18:30

Ons 19/6 Uppvärmning 18:30

Tors 20/6 Uppvärmning 18:30

Fre 21/6

Lör 22/6

Sön 23/6

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

Simning **19:00 - 20:30** Lilly

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

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

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)