



Veckobrev 26 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Det är nu vecka 26, sista veckan i juli. Det innebär alltså att ni har två veckor kvar av träningar (tre till för de som vill) innan sommaruppehåll.

Ändringar den här veckan är att Elias tar tisdag och onsdag, torsdag är lite oklart i skrivande stund. Vi har även tränarmöte på onsdag, så då får ni klara er själva en stund.

Bortsett från det här är det en helt vanlig vecka, så det är bara att kötta!

För er som är iväg på semester, ta gärna en löprunda eller ett styrkepass 😊

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 25

Mån 24/6 Uppvärmning 18:30
Tis 25/6 Uppvärmning 18:30
Ons 26/6 Uppvärmning 18:30
Tors 27/6 Uppvärmning 18:30
Fre 28/6
Lör 29/6
Sön 30/6

Simning **19:00 - 20:30** Alva, Elin
Simning **19:00 - 20:30** Elias
Simning **19:00 - 21:00** Elias
Simning **19:00 - 21:00** ???
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)