



Veckobrev 27 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Sista träningsveckan innan sommaruppehåll för de flesta, men som sagt får ni komma ner nästa vecka måndag, tisdag och onsdag om ni vill det!

På tisdag är det lite oklart i nuläget vem som tar träningen.

Nu på onsdag kommer Sofia ner på träningen för att hjälpa både tränare och simmare med tips och övningar, så det är kul om många av er är där då!

På torsdag kör vi lite sommaravslutning på Framnäs!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 27

Mån 1/7 Uppvärmning 18:30
Tis 2/7 Uppvärmning 18:30
Ons 3/7 Uppvärmning 18:30
Tors 4/7 Uppvärmning 18:30
Fre 5/7
Lör 6/7
Sön 7/7

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