



Veckobrev 28 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Nu kör vi absolut sista veckan med simning innan sommaruppehållet drar igång. Jag skriver just nu ett sommarbrev med lite smått och gott som jag skickar ut i slutet veckan eller i början på nästa vecka.

Den här veckan är det dags för Siri att åka till Sundsvall på Sum-Sim 2024, där hon ska tävla i alla fjärilsdistanser. Kör hårt, vi hejar på dig hemifrån!

På onsdag är träningen endast fram till 20!

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
Fre 5/7
Lör 6/7
Sön 7/7

Simning **19:00 - 20:30** Elias
Simning **19:00 - 20:30** Elias
Simning **19:00 - 20:00** Elias
Ledigt
SUM-SIM
SUM-SIM
SUM-SIM

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Sum-Sim (USM) Sundsvall	10-14/7	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)