



Veckobrev 37 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Helgen i Uddevalla med Oliver, Carl, Siri och Rebecka blev en riktig toppenhelg, en av de snabbaste och bästa jag varit med om från erat håll. Jag räknade inte att det skulle ens bli nära så bra som det blev eftersom det är första tävlingen för säsongen och att ni inte tränat så länge, men det blev det. Tävlingen gav pers i nästan alla grenar för er, vilket ni ska vara extremt stolta över. Siri simmade hem tre brons och ett silver, där hon även lyckades få till ett klubbrekord på 200 fjäril samt åldersrekord på 50 och 100 fjäril. Utöver det kvalade Oliver till USM i sommar på 200 br, medan Siri kvalade på 200 fj. BRA JOBBAT!!!

Kort och gott

- Kvaltiderna för sommarens USM ligger nu ute på laget under dokument.
- Sista anmälan till Wadköpingsdoppet i Örebro är måndag 9/9
- Sista anmälan till Trollsim i Trollhättan är fredag 13/9

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 37

Mån 9/9 Uppvärmning 17:30

Tis 10/9

Ons 11/9 Uppvärmning 17:30

Tors 12/9 Uppvärmning 18:15

Fre 13/9

Lör 14/9

Sön 15/9 Styrka 16:30

Simning **18:00 - 20:00** Elias

Ledigt

Simning **18:00 - 20:00** Lilly

Simning **18:45 - 20:30** Lilly

Ledigt

Ledigt

Simning **18:00 - 20:00** Elias

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Wadköpingsdoppet Örebro	21-22/9	9/9
Trollsim	28-29/9	13/9
ÅSS Race Ulricehamn	5/10	22/9
Speedo Swim Meet Helsingborg	5-6/10	15/9
UGP 3 Kungsbacka	12-13/10	
DM/JDM Skövde	19-20/10	
GP Ystad	25-27/10	
Sum-Sim Reg Göteborg	9-10/11	
SM/JSM Helsingborg	20-24/11	
Barracuda Race Göteborg	22-24/11	
Sum-Sim Riks Uddevalla	6-8/12	
Klubbdoppet	?/12	

Tävlingar med kvaltider

Tävlingar med kvaltävling

Bra/viktiga tävlingar som vi vill att alla åker med på om möjligt

Klubbrekord 2024

200 Fjärilsim damer (50m)	Siri Karlsson	02:41.11*
100 Fjärilsim damer (50m)	Siri Karlsson	01:08.57*
200 Fjärilsim damer (25m)	Siri Karlsson	02:36.16

* ovan på klubb- och åldersrekorden betyder att rekordet slagits mer än en gång under året.

Junior- och åldersrekord 2024

Damer junior	Siri Karlsson	200 fjärilsim (50m)	02:41.11*
	Siri Karlsson	100 fjärilsim (50m)	01:08.57*
	Siri Karlsson	200 fjärilsim (25m)	02:36.16*
Damer 16 år	Siri Karlsson	200 fjärilsim (50m)	02:41.11*
	Siri Karlsson	100 fjärilsim (50m)	01:08.57*
	Siri Karlsson	50 fjärilsim (50m)	00:31.16*
	Siri Karlsson	200 fjärilsim (25m)	02:36.16*
	Siri Karlsson	50 fjärilsim (25m)	00:31.17
	Siri Karlsson	100 fjärilsim (25m)	01:08.91
Herrar 13 år	Oliver Johansson	400 frisim (50m)	05:44.05
	Oliver Johansson	800 frisim (50m)	11:53.02
	Oliver Johansson	50 bröstsim (50m)	00:38.59*
	Oliver Johansson	200 bröstsim (50m)	03:05.01