



Veckobrev 40 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Där var Trollsimmets genomfört och ni körde på riktigt bra ytterligare en gång, bra jobbat. I helgen kördes många grenar, men det blev ändå en del små o stora pers samt medaljer. Bra jobbat! I helgen var även Johanna med och tävlade, dock inte för Lidköping än men det är på gång!

Kommande vecka är en helt vanlig träningsvecka, men sista anmälan till UGP är imorgon måndag. Det är så sista chansen att tävla för de flesta innan Sum-Sim Region om 5 veckor.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 40

Mån 30/9 Uppvärmning 17:30

Tis 1/10

Ons 2/10 Uppvärmning 17:30

Tors 3/10 Uppvärmning 18:15

Fre 4/10

Lör 5/10

Sön 6/10 Styrka 16:30

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

Ledigt

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

Simning **18:45 - 20:30** Elias, Otto

Ledigt

Ledigt

Simning **18:00 - 20:00** Klara

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
UGP 3 Kungsbacka	12-13/10	30/9
DM/JDM Skövde	19-20/10	4/10
Sum-Sim Reg Göteborg	9-10/11	
SM/JSM Helsingborg	20-24/11	
Barracuda Race Göteborg	22-24/11	
Sparbanken Rekarne Eskilstuna	30/11-1/12	15/11
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