



Veckobrev 48 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Då var årets sista tävling gjord för många av er, som resulterade i bra tider och även ett antal pers. Nästa grej framöver är Klubb dopp vecka 50, men för Siris del är det först Sum-Sim Riks nästa vecka.

Vi sätter oss som sagt med julschema rätt snart, så att ni får ut det innan jullovet börjar.

Den här veckan är annars en vanlig vecka, inget gym på söndag utan enbart vanlig träning.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 48

Mån 25/11 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Lilly
Tis 26/11	Ledigt
Ons 27/11 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Klara, Lilly
Tors 28/11 Uppvärmning 18:15	Simning 18:45 - 20:30 Elias, Otto
Fre 29/11	Ledigt
Lör 30/11	Ledigt
Sön 1/12 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Elias, Klara

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Sum-Sim Riks Uddevalla	6-8/12	
Klubb doppet	15/12	

Tävlingar med kvaltider

Tävlingar med kvältävling

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	02:33.25*
100 Fjärilsim damer (25m)	Siri Karlsson	01:07.08

* 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)	02:33.25*
	Siri Karlsson	100 fjärilsim (25m)	01:07.08
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)	02:33.25*
	Siri Karlsson	50 fjärilsim (25m)	00:30.70*
	Siri Karlsson	100 fjärilsim (25m)	01:07.08*
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