



Veckobrev 49 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Glad första advent! Endast en månad kvar av året nu, men vi har ändå lite att hinna med innan dess. Först och främst är det 4 veckor av träning kvar av året, med lite undantag under julveckan osv.

I helgen är Siri i Uddevalla på Sum-Sim Riks, där hon har kvalat på 100 och 200 fjärl. Stort lycka till från oss!

För er andra gäller ändå träning på söndag, men Lilly tar den denna vecka. Inget gym på söndag heller. Utöver det ser träningstider ut som vanligt i veckan.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 49

Mån 2/12 Uppvärmning 17:30

Tis 3/12

Ons 4/12 Uppvärmning 17:30

Tors 5/12 Uppvärmning 18:15

Fre 6/12

Lör 7/12

Sön 8/12 Uppvärmning 17:30

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

Ledigt

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

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

Ledigt

Ledigt

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

Höstens tävlingar

Tävling + Stad

Sum-Sim Riks Uddevalla

Klubbdoublet

Datum

6-8/12

15/12

Sista anmälan

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	02:33.25*
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