



Veckobrev 52 LGSS A/B-grupp

Hej på er och GOD JUL!

Lite sent, men här är veckobrevet för de sista dagarna den här veckan.
Fredag är Johannas pass, lördag är Siris pass och söndag är Klaras pass!

Nedan har jag även börjat kika på lite preliminära tävlingar, inför vårterminen men listan kommer att uppdateras.

Jag ska även sätta mig och uppdatera alla klubbrekord på laget någon dag snart!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 52

Mån 23/12	Ledigt
Tis 24/12 JULAFTON	Ledigt
Ons 25/12 JULDAGEN	Ledigt
Tors 26/12 ANNANDAGEN	Ledigt
Fre 27/12 JOHANNAS PASS Uppvärmning 07:30 Simning 08:00-09:30 Klara	
Lör 28/12 SIRIS PASS Uppvärmning 08:15 Simning 08:45-10:15 Lilly	
Sön 29/12 KLARAS PASS Uppvärmning 17:30 Simning 18:00 - 20:00 Elias, Klara	

Vårens tävlingar - preliminärt

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
KSLs Winter Meet	18-19/1	
Team Competition Sandared	18-19/1	
NUSS Yngre Linköping (13-15 år)	18-19/1	8/1 (25m)
NUSS Äldre Västerås (16 o ä)	18-19/1	
RGP Uddevalla	1-2/2	
Lidköping Swim Race	22/2	
Borås Craft Meet	22-23/2	
Sandaredssimmet 2025	14-15/3	
GP Stockholm	14-16/3	
Linköping Water Games	28-30/3	
Kungsbacka Spring Meet	4-6/4	
Malmsten Stockholm Swim Open	10-13/4	
Rosenlundsbadet Sprint	25-27/4	
Ullbergstrofén Göteborg	2-4/5	
Mölnadal Open	17-18/5	
Laxaleken Halmstad	30/5-1/6	
Sjöstaden Mariestad Swim	7-8/6	
SM/U21-SM Norrköping	25-29/6	
Bockstensdoppet Varberg	27-29/6	
NUSS Äldre & yngre Jönköping	27-29/6	
USM Halmstad	9-13/7	
DM/JDM ???	???	

Tävlingar med kvalltider

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