



Veckobrev 1 LGSS A/B-grupp

Hej på er och GOTT NYTT ÅR!

På tisdag är det dags att fira in det nya året, och därmed är det inte så mycket träningar mitt i veckan nu. Däremot kör vi en extra morgonträning nu på söndag utöver ordinarie kvällsträning.

Längst ned i dokumentet är nu alla klubb- och åldersrekord från 2024 borttagna, så satsar vi på att fylla på listan med nya rekord under 2025!

Nedan har jag även börjat kika på lite preliminära tävlingar, inför vårterminen men listan kommer att uppdateras. Kolla gärna med varandra vilka tävlingar ni är intresserade av att åka på, så vi kan åka flera på samma.

Nästa vecka är sista anmälningsdag för flera tävlingar i januari, så om ni är intresserade av att åka vill jag att ni hör av er så fort ni vet så kikar vi på grenar tillsammans.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 1

Mån 30/12 Uppvärmning 17:30

Tis 31/12 NYÅRSAFTON

Ons 1/1 NYÅRSDAGEN

Tors 2/1 Uppvärmning 18:15

Fre 3/1

Lör 4/1

Sön 5/1 Uppvärmning 08:15

Uppvärmning 17:30

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

Ledigt

Ledigt

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

Ledigt

Ledigt

Simning **08:45 - 10:15** Elias

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

Vårens tävlingar - preliminärt

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
KSLS Winter Meet	18-19/1	8/1 (25m)
Team Competition Sandared	18-19/1	7/1 (25m)
NUSS Yngre Linköping (13-15 år)	18-19/1	8/1 (25m)
NUSS Äldre Västerås (16 o ä)	18-19/1	7/1 (25m)
RGP Varberg	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	

Tävlingar med kvalltider

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

Klubbrekord 2025

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

Junior- och åldersrekord 2024