



Veckobrev 5 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Till helgen är det dags för första upplagan av VSSF Regionalt Grand Prix för Carl och Rebecka, en tävling med samma individuella grenprogram som de nationella GP-tävlingarna. Lycka till önskar vi!

Under vecka 5 är det även sista anmälningssdag till Borås Craft Meet, så jag vill veta rätt snart om ni ska med eller ej! Eftersom den ligger samma helg som vår egen tävling så vill vi att ni endast åker till Borås på söndagen. Nu är ni alla även anmälda till vår tävling:)

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 5

Mån 27/1 Uppvärmning 17:30

Tis 28/1

Ons 29/1 Uppvärmning 17:30

Tors 30/1 Uppvärmning 18:15

Fre 31/1

Lör 1/2

Sön 2/2 Uppvärmning 17:30

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

Ledigt

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

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

Ledigt

Ledigt

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

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare åker med
Regionalt GP Varberg (15 o ä)	1-2/2	22/4 (50m)	Peter
Lidköping Swim Race	22/2	14/2 (25m)	Alla
Borås Craft Meet	22-23/2	5/2 (50m)	Klara?, Lilly?
Sandaredssimmet 2025	14-15/3	(25m)	Alva, Lilly?
Linköping Water Games	28-30/3	(50m)	???
Kungsbacka Spring Meet	4-6/4	23/3 (50m)	Lilly
Malmsten Stockholm Swim Open	10-13/4	18/3 (50m)	
Ullbergstrofén Göteborg	2-4/5	(25m/50m)	Klara?, Lilly
Laxaleken Halmstad	30/5-1/6	(50m)	???
Sjöstaden Mariestad Swim*	7-8/6	(50m)	???
Trollhättan Meet*	7-8/6	(50m)	???
SM/U21-SM Norrköping	25-29/6	(50m)	???
Bockstensdoppet Varberg	27-29/6	(50m)	
NUSS Äldre & yngre Jönköping	27-29/6	(50m)	
USM Halmstad	9-13/7	(50m)	

Tävlingar med kvaltider

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

Toppning

*Sista kval till USM

Klubbrekord 2025

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

Junior- och åldersrekord 2024