



## Veckobrev 7

### LGSS A/B-grupp

#### Hej på er!

Nu ligger inbjudan till Sandaredssimmet ute på hemsidan, så det är bara att kika in den om ni är intresserade och sedan höra av er till mig. Sista anmälan är 4:e mars!

Den här veckan är många av er borta på lite semester, men för er som fortfarande är hemma gäller träningar som vanligt.

Vi har även nu börjat med en utmaning för er del som gäller landträning. Utmaningen går ut på att köra ett visst antal rygglyft, situps och armhävningar över en vecka. Den här veckan gäller 500 rygglyft, 500 situps och 20 armhävningar totalt. Vi kommer att öka antalet lite då och då upp mot 1000 rygglyft/situps och 100 armhävningar, så därför är det bra om ni kommer igång redan nu. Under tiden kan det hända att vi gör lite tester på uppvärmningen också.

Från och med vecka 9 är det tänkt att vi ska börja med gymmet igen, med lite undantag för vissa tävlingshelger.

#### VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

### Schema för vecka 7

Mån 10/2 Uppvärmning 17:30

Tis 11/2

Ons 12/2 Uppvärmning 17:30

Tors 13/2 Uppvärmning 18:15

Fre 14/2

Lör 15/2

Sön 16/2 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 |
|------------------------------|----------|---------------|------------------|
| Lidköping Swim Race          | 22/2     | 14/2 (25m)    | Alla             |
| Borås Craft Meet             | 22-23/2  | 5/2 (50m)     | Klara?, Lilly?   |
| Sandaredssimmet 2025         | 15-16/3  | 4/3 (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