



## Veckobrev 8 LGSS A/B-grupp

### Hej på er!

Dags för tävlingsvecka återigen och sportlovet är över för den här gången. Hoppas att ni som varit borta haft en skön ledighet och åkt mycket skidor!

På lördag är vår egen tävling äntligen tillbaka och ni alla ska delta, vilket är riktigt kul! Startlistorna ligger ute på Swimify.

På söndag åker Carl, Oliver och Siri till Borås för Borås Craft Meet, säsongens första långbanetävling för deras del. Startlistorna ligger ute även för er på Swimify. För övriga som är kvar hemma är det träning som vanligt.

Vi fortsätter med utmaningen, och även den här veckan kör vi på 500 situps, 500 rygglyft och 20 armhävningar totalt som ni delar upp precis hur ni vill.

### VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

### Schema för vecka 8

Mån 17/2 Uppvärmning 17:30

Tis 18/2

Ons 19/2 Uppvärmning 17:30

Tors 20/2 Uppvärmning 18:15

Fre 21/2

Lör 22/2

Sön 23/2 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     | <del>14/2</del> (25m) | Alla               |
| Borås Craft Meet             | 22-23/2  | <del>5/2</del> (50m)  | Lilly              |
| Sandaredssimmet 2025         | 15-16/3  | 4/3 (25m)             | Alva, Elias, Klara |
| Linköping Water Games        | 28-30/3  | 10/3 (50m)            | ???                |
| Kungsbacka Spring Meet       | 4-6/4    | 23/3 (50m)            | Klara, Lilly       |
| Malmsten Stockholm Swim Open | 10-13/4  | 18/3 (50m)            |                    |
| Ullbergstrofén Göteborg      | 2-4/5    | 31/3 (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