



Veckobrev 9 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Då har vi genomfört vår första hemmatävling sedan innan pandemin och det gick ju riktigt bra, både resultatsmässigt och även själva tävlingen. Många pers blev det, även fast att ni inte hade lång vila mellan loppen. Totalt tog ni hem 6 guld, 2 silver och 5 brons. Bra jobbat!

I söndags var Carl, Oliver och Siri i Borås på säsongens första långbanetävling, där det även där blev några pers. Oliver satte även årets första åldersrekord på 50m ryggsim i långbana, där den nya gällande tiden är 36.53. Alla klubbrekord ligger som vanligt på Laget.

På söndag kör vi återigen igång med gymmet och vi kör den vanliga tiden vi brukade köra. Det är då föreningsgymmet i källaren som gäller!

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.

Nästa vecka är det sista anmälningsdag till Sandaredssimmet (25m) så om några är intresserade så kan det vara bra att börja kika på det nu.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 9

Mån 24/2 Uppvärmning 17:30

Tis 25/2

Ons 26/2 Uppvärmning 17:30

Tors 27/2 Uppvärmning 18:15

Fre 28/2

Lör 1/3

Sön 2/3 Gym 16:45

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
Sandaredssimmet 2025	15-16/3	4/3 (25m)	Alva, Elias, Klara
Linköping Water Games	28-30/3	10/3 (50m)	Elias?, Klara?
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	6/6 (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

Herrar 14 år	Oliver Johansson	50 ryggsim (50m)	00:36.53
--------------	------------------	------------------	----------