



Veckobrev 10 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Kommande vecka är det två datum jag vill att ni kommer ihåg. På tisdag (4/3) är det sista anmälningssdag till Sandaredssimmet, så jag vill att ni hör av er till mig senast imorgon måndag om ni vill åka dit. Måndag vecka 11 (10/3) är det sista anmälan till Linköping Water Games, så tänker att jag vill höra från er senast på söndag så kan vi kika på distanser. Hör gärna av er tidigare!

Inbjudan för båda tävlingarna ligger ute på laget, och för Linköping kan det förekomma heatbegränsningar då det tidigare år varit en stor tävling med många anmälda. Tänker att jag pratar med er som kommer på träningen ikväll lite hur ni vill göra.

I övrigt höjer vi nu antalet reps för utmaningen. Nu gäller 600 rygglyft och situps, samt 30 armhävningar. Som tidigare gäller detta över en hel vecka.

Kortfattat:

Måndag: Sista anmälan Sandared

Söndag: Sista anmälan Linköping

Utmaning höjs till 600 respektive 30 reps/övning

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 10

Mån 3/3 Uppvärmning 17:30

Tis 4/3

Ons 5/3 Uppvärmning 17:30

Tors 6/3 Uppvärmning 18:15

Fre 7/3

Lör 8/3

Sön 9/3 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
--------------	------------------	------------------	----------