



Veckobrev 11 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Dags för tävlingshelg igen då Johanna åker till Sandared för att tävla lördag och söndag. Lycka till!

Sista anmälan till Linköping är imorgon måndag 10/3, men om någon vill åka vill jag gärna veta senast idag.

Ni kan även börja kika lite inför Kungsbacka Spring Meet den 4-6 april. Sista anmälan är 23/3, alltså om två veckor. Tanken är nog att vi ska köra en liten toppning till denna tävling.

Fortsatt gäller 600 rygglyft och situps, samt 30 armhävningar. Som tidigare gäller detta över en hel vecka.

På gång framöver:

13/4 Träningsläger Skara? (v.15)

4/6 Klara, Lilly, Otto Student 🎉

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 11

Mån 10/3 Uppvärmning 17:30

Tis 11/3

Ons 12/3 Uppvärmning 17:30

Tors 13/3 Uppvärmning 18:15

Fre 14/3

Lör 15/3

Sön 16/3 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)	
SSA Moliden Race Karlsborg	26/4	20/4 (25m)	
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