



## Veckobrev 12 LGSS A/B-grupp

### Hej på er!

I helgen var Johanna i Sandared på tävling, där hon presterade riktigt bra och det resulterade i många pers. Hon fick även med sig 1 guld och 1 brons hem.

Vi testar från o med den här veckan att ta tillbaka tisdags träningarna igen. Det är till att börja med jag (Elias) som tar dem, sen får vi se framöver då jag ska börja jobba på tisdagar.

Sista anmälan till Kungsbacka är på söndag, så hör av er så snart som möjligt!

Vi höjer nu till 700 rygglyft och situps, samt 40 armhävningar. Som tidigare gäller detta över en hel vecka. Kanske är det ett litet test på ingång...?

### 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 12

Mån 17/3 Uppvärmning 17:30

Tis 18/3 Uppvärmning 15:30

Ons 19/3 Uppvärmning 17:30

Tors 20/3 Uppvärmning 18:15

Fre 21/3

Lör 22/3

Sön 23/3 Gym 16:45

Simning **18:00 - 20:00** Lilly

Simning **16:00 - 17:30** Elias

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 |
|------------------------------|----------|----------------|------------------|
| Kungsbacka Spring Meet       | 4-6/4    | 23/3 (50m)     | Klara, Lilly     |
| 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 | 12/5 (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 |
|--------------|------------------|------------------|----------|