



Veckobrev 13 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Ytterligare en vanlig träningsvecka framför oss, och nu börjar våren och sommaren äntligen närma sig. Vi fortsätter med ännu en tisdagsträning den här veckan!

Sista anmälan till Kungsbacka är idag (söndag). Om någon vill hänga med som ej anmält sig är det dags nu!

Sista anmälan till Ullbergstrofén är nästa måndag, alltså 31/3. Vet att flera av er är intresserade av att åka, så om ni vill hänga på så vill jag att ni hör av er till mig absolut senast söndag.

Vi håller oss till 700 rygglyft och situps, samt 40 armhävningar ett tag till. 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 13

Mån 24/3 Uppvärmning 17:30

Tis 25/3 Uppvärmning 15:30

Ons 26/3 Uppvärmning 17:30

Tors 27/3 Uppvärmning 18:15

Fre 28/3

Lör 29/3

Sön 30/3 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
---------------------	------------------	------------------	----------