



Veckobrev 14 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Dags för tävlingshelg igen! Den här veckan åker Carl, Johanna, Oliver och Siri till Kungsbacka på tävling lördag och söndag. Kör hårt!

Jag har nu lagt in alla gympass i laget två månader framöver. Skulle gärna vilja att ni fyller i om ni ska delta eller ej, så att vi vet om vi ska avboka passen i god tid. Helst senast torsdag kväll innan respektive pass.

Sista anmälan till Ullbergstrofén är imorgon måndag. 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 idag. Än så länge ska Carl, Johanna, Oliver och Siri åka med. Men vill även tillägga att heatbegränsingar kan förekomma om det är många anmällda.

Vi håller oss till 700 rygglyft och situps, samt 40 armhävningar ett tag till. 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 14

Mån 31/3 Uppvärmning 17:30

Tis 1/4 Uppvärmning 15:30

Ons 2/4 Uppvärmning 17:30

Tors 3/4 Uppvärmning 18:15

Fre 4/4

Lör 5/4

Sön 6/4 Gym 16:45

Sön 6/4

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

TÄVLING KUNGSBACKA

Simning **18:00 - 20:00** Elias, Klara

TÄVLING KUNGSBACKA

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
--------------	------------------	------------------	----------