



Veckobrev 15

LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Till helgen var Oliver, Carl och Siri iväg i Kungsbacka på tävling och med sig hem fick de riktigt fina resultat. Oliver slog även åldersrekord för 14 års-klassen på 50 och 100 ry samt 50 br. BRA JOBBAT ALLA TRE!

Från och med den här veckan tar Otto över tisdagsträningarna, så de kommer vi att fortsätta med framöver!

På söndag är det träning i Skara för alla som kan. Det är flera klubbar från Skaraborgs Simallians som tränar tillsammans, vilket ger en möjlighet att knyta samman lite mer mellan klubbarna. Återkommer i veckan med vilka tränare som åker från LGSS, men räknar med att så många som möjligt av er kan åka. Därmed är det ingen träning i Lidköping på söndag.

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:

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 15

Mån 7/4 Uppvärmning 17:30
Tis 8/4 Uppvärmning 15:30
Ons 9/4 Uppvärmning 17:30
Tors 10/4 Uppvärmning 18:15
Fre 11/4
Lör 12/4
Sön 13/4 Träning Skara

Simning **18:00 - 20:00** Lilly
Simning **16:00 - 17:30** Otto
Simning **18:00 - 20:00** Klara
Simning **18:45 - 20:30** Elias, Otto
Ledigt
Ledigt
Simning **17:45 - 19:30**

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare åker med
SSA Moliden Race Karlsborg	26/4	20/4 (25m)	
Ullbergstrofén Göteborg	2-4/5	31/3 (25m/50m)	Klara?, Lilly
Mölndal Open	17-18/5	4/5 (50m)	
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)	00:35.76*
	Oliver Johansson	100 ryggsim (50m)	01:19.12
	Oliver Johansson	50 bröstsim (50m)	00:36.80