



Veckobrev 16 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Dags för ett efterlängtat påsklov, vilket även innebär lite förändringar i träningsschemat. På tisdag är det ingen träning, då badhuset har i hinderbanan, utan då gäller träning på egen hand. Onsdag kör vi morgonträning mellan 7-8. Resten av veckan ser ut som vanligt

På söndag är det sista anmälningsdag till SSA Moliden Race i Karlsborg den 26/4 för de som vill åka med dit.

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 16

Mån 14/4 Uppvärmning 17:30

Tis 15/4 Ledigt

Ons 16/4 Uppvärmning 06:30

Ons 16/4 Uppvärmning 17:30

Tors 17/4 Uppvärmning 18:15

Fre 18/4

Lör 19/4

Sön 20/4 Träning Skara

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

Simning **07:00 - 08:00** Lilly

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