



Veckobrev 17 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Vi ökar nu till 800 rygglyft och situps, samt 60 armhävningar ett tag. Som tidigare gäller detta över en hel vecka.

På söndag åker Carl och Oliver till Karlsborg för att köra säsongens sista kortbanetävling. Lycka till!

Utöver detta ser veckan ut som vanligt!

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 17

Mån 21/4 Uppvärmning 17:30

Tis 22/4 Uppvärmning 15:30

Ons 23/4 Uppvärmning 17:30

Tors 24/4 Uppvärmning 18:15

Fre 25/4

Lör 26/4

Sön 27/4 Gym 16:45

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

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

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
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