



Veckobrev 20 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Imorgon måndag 12/5 är det sista anmälan till Laxaleken i Halmstad. Så vill ni åka med dit är det dags att anmäla sig!

Lägg in den 25/5 i kalendern, då vi ska ha föreningsstäd den dagen. Vi samlas vid solbryggorna vid torgbron 09:00 och därefter har vi staden, stadsparken och Ågården att städa.

På gång framöver:

25/5 Föreningsstäd

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 20

Mån 12/5 Uppvärmning 17:30

Tis 13/5 Uppvärmning 15:30

Ons 14/5 Uppvärmning 17:30

Tors 15/5 Uppvärmning 18:15

Fre 16/5

Lör 17/5

Sön 18/5 Gym 16:45

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

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare åker med
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)
LH-Games Landskrona	4-6/7	9/6	(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

200 Medley damer (50m)	Siri Karlsson	02:36.17
200 Fjärilsim damer (50m)	Siri Karlsson	02:35.14

* ovan på klubb- och åldersrekorden betyder att rekordet slagits mer än en gång under året.

Junior- och åldersrekord 2024

Damer junior	Siri Karlsson	200 medley (50m)	02:36.17
	Siri Karlsson	200 fjärilsim (50m)	02:35.14
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