



Veckobrev 21 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Återigen en träningsvecka framför oss, och nu närmar sig utesäsongen väldigt snabbt. Som det ser ut nu verkar det som att vi kan gå ut på Framnäs från och med vecka 22. Mer information samt ett sommarschema kommer inom kort.

Nu på söndag 25/5 är det föreningsstäd för klubben, hoppas så många som möjligt kan dyka upp.

På fredag är det även sista anmälan till Trollhättan Meet, så vill veta senast torsdag om ni ska delta eller ej så kan vi kika på grenar.

På gång framöver:

26/6 Karneval - ingen träning

4/6 Klara, Lilly, Otto Student 🎉 - ingen träning

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 21

Mån 19/5 Uppvärmning 17:30

Tis 20/5 Uppvärmning 15:30

Ons 21/5 Uppvärmning 17:30

Tors 22/5 Uppvärmning 18:15

Fre 23/5

Lör 24/5

Sön 25/5 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
Sjöstaden Mariestad Swim*	7-8/6	1/6	(50m) ???
Trollhättan Meet*	7-8/6	23/5	(50m) ???
SM/U21-SM Norrköping	25-29/6	11/6	(50m) ???
Bockstensdoppet Varberg	27-29/6	6/6	(50m)
NUSS Äldre & yngre Jönköping	27-29/6	15/6	(50m)
LH-Games Landskrona	4-6/7	9/6	(50m)
USM Halmstad	9-13/7	25/6	(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