



Veckobrev 22 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Äntligen går vi ut på Framnäs igen! Vi har en träning i badhuset kvar, vilket är tisdag, sen går vi ut på Framnäs med nya träningstider. Ni fick mycket av informationen i sommarschemat som kom i torsdags.

Imorgon måndag är det ingen träning då det är Karneval i stan där många från gruppen ska delta. Som ni sett är det annars enbart träning måndag, tisdag, onsdag och torsdag i sommar, men precis som nu kan ni träna extra med era kort om ni skulle vilja det.

Framnäs öppettider:

28 maj - 12 juni	Måndag - fredag 10:00-18:00
	Lördag - söndag 10:00-16:00
13 juni - 18 aug	Måndag - fredag 08:00-19:00
	Lördag - söndag 09:00-18:00

Som jag förstått det så öppnar hopptornet vid 10:00, så innan dess är det träning i hela bassängen.

På söndag 1/6 är det sista anmälan till Sjöstaden Mariestad Swim! Vill ha anmälan senast fredag.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 21

Mån 26/5 Karneval

Tis 27/5 Uppvärmning 15:30

Ons 28/5 Uppvärmning 18:00

Tors 29/5 Uppvärmning 17:30

Fre 30/5

Lör 31/5

Sön 1/6

Ledigt

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

Simning **18:30 - 20:30** Klara

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

Ledigt

Ledigt

Ledigt

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