



Veckobrev 24 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Grattis till studenten Klara, Lilly och Otto!

Den här veckan är Klara och Otto borta på resa så lite annorlunda upplägg med tränare:)

Sista anmälan till LH-games är idag så hör av er så snart som möjligt om ni vill delta!

På måndag 15/6 är även sista anmälan till NUSS!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 24

Mån 9/6 Karneval

Tis 10/6 Uppvärmning 15:30

Ons 11/6 Uppvärmning 18:00

Tors 12/6 Uppvärmning 17:30

Fre 12/6

Lör 13/6

Sön 14/6

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

SM/U21-SM Norrköping

25-29/6

11/6 (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 kvalltider

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