



Veckobrev 26 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Bara två veckor kvar av den här säsongen nu för de flesta av er, men vi kör på med bra träningar hela vägen! Oliver och Siri kör en vecka till efter det pga USM, och självklart får ni andra också komma på de träningarna.

Vi har snackat lite om att möjligtvis ha någon sorts avslutning nästa vecka, återkommer med mer info om det!

Den här veckan är det iallafall dags för Siri att åka till Norrköping på SM, där hon kvalat sig in på 200 fjärl. STORT lycka till från oss Siri!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 26

Mån 23/6 Uppvärmning 18:30
Tis 24/6 Uppvärmning 18:30
Ons 25/6 Uppvärmning 18:30
Tors 26/6 Uppvärmning 18:30
Fre 27/6
Lör 28/6
Sön 29/6

Simning **19:00 - 21:00** Elias
Simning **19:00 - 21:00** Otto
Simning **19:00 - 21:00** Klara
Simning **19:00 - 21:00** Lilly
Ledigt
Ledigt
Ledigt

Vårens tävlingar

Tävling + Stad

SM/U21-SM Norrköping

USM Halmstad

Datum Sista anmälan Tränare åker med

25-29/6 11/6 (50m)

9-13/7 25/6 (50m)

Tävlingar med kvaltider

Bra/viktiga tävlingar som vi vill att alla åker med på om möjligt

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