



Veckobrev 27 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

I onsdags var Siri iväg på SM i Norrköping där hon körde 200 fjärl. Även fast att vädret inte riktigt var vid hennes sida tog hon ett pers med 4 hundra delar vilket även då innebär nytt klubbrekord. Nya tiden lyder 2:35.10 och ledde till en 20:e plats i landet. I finalerna på eftermiddagen hade tiden gett en 14:e plats. Riktigt bra jobbat Siri!

På torsdag kör vi avslutning hos Alva på kvällen vilket innebär att det inte är någon träning den dagen, men träna gärna på egen hand (speciellt ni som ska på USM nästa vecka). Mer info hittar ni på laget om avslutningen.

Kommer ett litet sommarbrev om någon vecka för att sammanfatta säsongen och för att blicka framåt på vad nästa säsong har att erbjuda!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 27

Mån 30/6 Uppvärmning 18:30

Tis 1/7 Uppvärmning 18:30

Ons 2/7 Uppvärmning 18:30

Tors 3/7

Fre 4/7

Lör 5/7

Sön 6/7

Simning **19:00 - 21:00** Otto

Simning **19:00 - 21:00** Elias

Simning **19:00 - 21:00** Klara

Avslutning hos Alva

Ledigt

Ledigt

Ledigt

Vårens tävlingar

Tävling + Stad

USM Halmstad

Datum Sista anmälan Tränare åker me

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

02:35.10*

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

Junior- och åldersrekord 2025

Damer junior

Siri Karlsson

200 medley (50m) 02:36.17

Siri Karlsson

200 fjärilsim (50m) 02:35.10*

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