



Veckobrev 33 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Vi kör en vecka till på Framnäs som det ser ut just nu, sen går vi in i badhuset igen inför kortbanesäsongen.

Vecka 34 är det sista anmälningdatum för Rosenlundsbadet Sprint och Uddevalla Malmsten Open, så om ni är intresserade av att åka är det bra att börja kika på det nu.

Utöver detta kör vi på som vanligt den här veckan. Se till att komma ner så mycket som bara går! Det är nu vi sätter grunden inför höstens simningar och därmed är det bra om ni kommer igång så bra som det bara går. Kom ihåg att fylla i på Laget både om ni ska komma eller ej, så vi vet om det!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 33

Mån 11/8 Uppvärmning 18:30	Simning 19:00 - 21:00 Alva/Elias
Tis 12/8 Uppvärmning 18:30	Simning 19:00 - 21:00 Otto
Ons 13/8 Uppvärmning 18:30	Simning 19:00 - 21:00 Klara
Tors 14/8 Uppvärmning 18:30	Simning 19:00 - 21:00 Lilly
Fre 15/8	Ledigt
Lör 16/8	Ledigt
Sön 17/8	Ledigt

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
Rosenlundsbadet Sprint Jönköping	5-7/9	24/8	
Uddevalla Malmsten Open	5-7/9	24/8	
Varberg Swim Games	6-7/9	31/8	

Sandaredssprinten	6-7/9	26/8
Wadköpingsdoppet Örebro	20-21/9	8/9
Trollsim Trollhättan	27-28/9	
DM/JDM Varberg	11-12/10	
Ållebergsdoppet Falköping	2/11	
Kungsbacka Sprint Open	8-9/11	
USM Region Göteborg	22-23/11	
Barracuda Race Göteborg	5-7/12	
SM/U21-SM	10-14/12	

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	02:33.20*

* 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)	02:33.20*
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