



Veckobrev 34 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Det blir en vecka till på Framnäs innan vi går in på badhuset igen. Måndag är det dessutom ingen träning då Framnäspersonalen inte är där då. Istället får ni träna på egen hand.

Som sagt sista anmälan till Rosenlundsbadet Sprint och Uddevalla Malmsten Open den här veckan, så om ni vill åka får ni höra av er senast fredag till Elias.

Tider inför kommande veckors träningar kommer ut på laget i slutet av veckan.

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 34

Mån 18/8

Tis 19/8 Uppvärmning 18:30

Ons 20/8 Uppvärmning 18:30

Tors 21/8 Uppvärmning 18:30

Fre 22/8

Lör 23/8

Sön 24/8

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	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