



Veckobrev 35 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Dags att gå in i badhuset igen! Vi kör igång med 4 träningar i veckan till att börja med, där tisdagsträningen är borta ett tag. Vi får sedan se om vi lägger om tiderna längre fram.

Vi kommer till hösten även få tillskott av simmare från C gruppen! Annie, Viktor, Lukas och David kommer att gå upp i A/B, vilket vi tror kommer bli superbra!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 35

Mån 25/8 Uppvärmning 17:30

Tis 26/8

Ons 27/8 Uppvärmning 17:30

Tors 28/8 Uppvärmning 18:15

Fre 29/8

Lör 30/8

Sön 31/8

Simning **18:00 - 20:00** Alva

Simning **18:00 - 20:00** Elias

Simning **18:45 - 20:30** Klara

Ledigt

Ledigt

Uppstart höstsäsongen

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
Wadköpingsdoppet Örebro	20-21/9	8/9	
Trollsim Trollhättan	27-28/9		
DM/JDM Varberg	11-12/10		
Speedo Swim Meet Helsingborg	18-19/10		

Ällebergsdoppet 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