



Veckobrev 36 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Då kör vi andra veckan i badhuset! Den här veckan kommer vi träna på som vanligt, då första tävlingen, Wadköpingsdoppet i Örebro, är först om 3 veckor.

Till Wadköpingsdoppet är sista anmälan nästa måndag 8/9, så börja kika redan nu på om ni vill åka med.

Sen vill jag även påminna om att börja anmäla i tid på Laget. Det gäller både om ni kommer eller ej. Detta är för att badhuset vill att vi hör av oss tidigare än förr på om vi är tvungna att avboka bassängen. Därmed har jag lagt sista anmälan på alla träningar vid 20:00 två dagar innan träningen. Självklart är det helt okej om ni skulle bli sjuka.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 36

Mån 1/9 Uppvärmning 17:30

Tis 2/9

Ons 3/9 Uppvärmning 17:30

Tors 4/9 Uppvärmning 18:15

Fre 5/9

Lör 6/9

Sön 7/9 Gym 16:45

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

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

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

Ledigt

Ledigt

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

Vårens tävlingar

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