



Veckobrev 37 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Från och med den här veckan flyttar vi runt lite igen. Elias börjar ta måndagspasset och Lilly börjar ta onsdagen. Den här veckan tar även Alva simpasset på söndag, då varken Elias eller Klara kan ta det. Därmed är det inte heller något gym på söndag.

På fredag är det sista anmälan till Trollsimmet i Trollhättan, om ni inte redan meddelat att ni vill åka med så är det god tid att göra det nu.

Jag har även publicerat inbjudan till DM/JDM, Speedo Swim Meet, Ållebergsdoppet, Kungsbacka Sprint Open och Barracuda Race samt deras sista anmälningsdatum. I inbjudan till DM/JDM ligger även de nya kvaltiderna för hösten. Kika gärna på det! Isåfall är det anmälan till Elias.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 37

Mån 8/9 Uppvärmning 17:30

Tis 9/9

Ons 10/9 Uppvärmning 17:30

Tors 11/9 Uppvärmning 18:15

Fre 12/9

Lör 13/9

Sön 14/9 Uppvärmning 17:30

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

Simning **18:00 - 20:00** Lilly

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

Ledigt

Ledigt

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

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
Trollsim Trollhättan	27-28/9	12/9	
DM/JDM Varberg	11-12/10	1/10	
Speedo Swim Meet Helsingborg	18-19/10	28/9	
Ållebergsdoppet Falköping	2/11	23/10	
Kungsbacka Sprint Open	8-9/11	26/10	
USM Region Göteborg	22-23/11		
Barracuda Race Göteborg	5-7/12	14/11	
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