



Veckobrev 38 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Då kör vi ännu en träningsvecka! Nu på söndag är det ingen träning hemma, utan istället kör vi i Skara. Mer info finns på laget, men se till att anmäla er i tid på laget!

Utöver det kör vi 200 pace fokuserad träning den här veckan, med inslag av lite olika saker på de olika dagarna! Från och med den här veckan vill vi även se att ni kör en extra träning på egen hand, gärna fredag men om det ej funkar så går en annan dag också bra. Skicka en snap i snapchatgruppen så vi får se bildbevis!!!

Nästa helg den 28 september är det tävling i Trollhättan, vilket blir säsongens första tävling för samtliga som åker med! Vi har valt att se den här tävlingen som en "träningstävling" och därmed toppar vi ingenting.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 38

Mån 15/9 Uppvärmning 17:30

Tis 16/9

Ons 17/9 Uppvärmning 17:30

Tors 18/9 Uppvärmning 18:15

Fre 19/9

Lör 20/9

Sön 21/9 **TRÄNING SKARA!!**

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

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

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

Ledigt

Ledigt

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