



Veckobrev 39 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Äntligen dags för tävling igen, säsongens första!! Vi åker på söndag ett gäng till Trollhättan för Trollsimmets. Lycka till alla som deltar!

Utöver detta är det lite mer fokus på 100 pace den här veckan, för att förbereda er lite mer på tävlingen.

På söndag den 28:e är det sista anmälan till Speedo Swim Meet i Helsingborg. Inbjudan hittar ni som vanligt på laget.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 39

Mån 22/9 Uppvärmning 17:30

Tis 23/9

Ons 24/9 Uppvärmning 17:30

Tors 25/9 Uppvärmning 18:15

Fre 26/9

Lör 27/9

Sön 28/9 **TÄVLING TROLLHÄTTAN**

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