



Veckobrev 40 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Idag (söndag) var Annie, Carl, Johanna, Lucas och Victor iväg i Trollhättan på säsongens första tävling. Alla fick med sig riktigt bra lopp och pers från helgen, riktigt bra jobbat allihop! Vi fick även med oss några medaljer hem, däribland Victors tredjeplats på 100 ryggsim och Johannas tredjeplats på 100 fjärl. Till sist satte även Carl ett fint pers på 100 bröstsim på en tid under kvaltid till DM. Stort grattis Carl!!!

Vi återgår nu till en vanlig träningsvecka, där vi den här veckan kör lite blandade fokus på respektive träning.

Har lagt ut inbjudan till UDM 3 i Uddevalla den 19 oktober, en tävling för 13-16 år som vi tycker att alla som kan åker med på. Sista anmälan är 5/10, alltså på söndag, men vi pratar om det mer i veckan är tanken.

Utöver det är sista anmälan till DM/JDM nu på onsdag!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 40

Mån 29/9 Uppvärmning 17:30

Tis 30/9

Ons 1/10 Uppvärmning 17:30

Tors 2/10 Uppvärmning 18:15

Fre 3/10

Lör 4/10

Sön 5/10 **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
DM/JDM Varberg	11-12/10	1/10	
UDM 3	19/10	5/10	
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 Eskilstuna	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