



Veckobrev 42 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

I helgen var det tävling både i Varberg och på hemmaplan. I Varberg var Carl och Siri på DM, där båda simmade bra lopp! I Lidköping tävlade Victor, Lucas, Annie och Oliver, där samtliga fick med sig personliga rekord. Riktigt bra jobbat allihop!!

På söndag är det återigen dags för tävling för Oliver, Rebecka och Carl. Den här gången på UDM3 i Uddevalla. Kör hårt! För övriga gäller fortfarande gym och simning på söndag.

Utöver det är det en vanlig vecka nu, vi kör mer fokus på lite tuffare serier efter föregående veckas återhämtningspass.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 42

Mån 13/10 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Kjell, Örjan
Tis 14/10 Uppvärmning 15:30	Simning 16:00 -17:30 Elias
Ons 15/10 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Lilly
Tors 16/10 Uppvärmning 18:15	Simning 18:45 - 20:30 Klara
Fre 17/10	Ledigt
Lör 18/10	Ledigt
Sön 19/10 UDM UDDEVALLA / gym 16:45	Simning 18:00 -20:00 Klara

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
----------------	-------	---------------	---------

UDM 3 Uddevalla	19/10	5/10
Ållebergsdoppet Falköping	2/11	23/10
Kungsbacka Sprint Open	8-9/11	26/10
USM Region Göteborg	22-23/11	8/11
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