



Veckobrev 45

LGSS A/B-grupp

Hej på er!

I helgen åker Oliver och Carl till Kungsbacka för tävling, sista tävlingen innan årets USM Region. Kör hårt!

Träningarna i veckan har fokus bästa snitt och UV, innan vi börjar toppa nästa vecka. Utöver det är det ingen träning på tisdag den här veckan, då ingen tränare kunde ta det passet!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 45

Mån 3/11 Uppvärmning 17:30
Tis 4/11
Ons 5/11 Uppvärmning 17:30
Tors 6/11 Uppvärmning 18:15
Fre 7/11
Lör 8/11
Sön 9/11 Uppvärmning 17:30

Simning 18:00 - 20:00 Örjan, Kjell
Ledigt
Simning 18:00 - 20:00 Otto
Simning 18:45 - 20:30 Klara
Ledigt
TÄVLING KUNGSBACKA
Simning 18:00 -20:00 ???

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
Kungsbacka Sprint Open	8-9/11		
USM Region Göteborg	22-23/11	10/11	
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