



Veckobrev 46

LGSS A/B-grupp

Hej på er!

I helgen var Carl och Oliver i Kungsbacka på säsongens sista tävling innan USM Region och båda två simmade mycket bra! De fick med sig både pers, medaljer och bra erfarenheter hem.

Sista anmälan till Barracuda Race i Göteborg den 5-7 december är nu på fredag, så vill veta senast då om ni vill delta eller ej!

Nu kommer vi att börja släppa lite på träningen, sakta gå in på en liten toppning.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 46

Mån 10/11 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Örjan, Kjell
Tis 11/11 Uppvärmning 15:30	Simning 16:00 - 17:30 Elias
Ons 12/11 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Otto
Tors 13/11 Uppvärmning 18:15	Simning 18:45 - 20:30 Klara
Fre 14/11	Ledigt
Lör 15/11	Ledigt
Sön 16/11 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Klara

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
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