



Veckobrev 47

LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Dags för årets USM Region!! Det här året har vi med oss Carl och Oliver till Göteborg. Därför kör vi även toppning den här veckan, men för hela gänget. Utöver det ser träningarna ut som vanligt den här veckan samt att det inte blir något gym på söndag.

Klubbdoppet börjar även att närma sig, men mer information kommer inom kort.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 47

Mån 17/11 Uppvärmning 17:30
Tis 18/11 Uppvärmning 15:30
Ons 19/11 Uppvärmning 17:30
Tors 20/11 Uppvärmning 18:15
Fre 21/11
Lör 22/11
Sön 23/11 Uppvärmning 17:30

Simning **18:00 - 20:00** Elias
Simning **16:00 - 17:30** Elias
Simning **18:00 - 20:00** Otto
Simning **18:45 - 20:30** Klara
Ledigt
Ledigt
Simning **18:00 - 20:00** ???

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
USM Region Göteborg	22-23/11		
Barracuda Race Göteborg	5-7/12		
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