



Veckobrev 49

LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Det är återigen tävlingsvecka, och även årets sista tävlingsvecka! I helgen åker Annie, Carl och Oliver till Göteborg för Barracuda Race. Stort lycka till!

Vi kör den här veckan mycket fokus på sprint, men i övrigt en blandad vecka. Inget gym på söndag!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 49

Mån 1/12 Uppvärmning 17:30
Tis 2/12 Uppvärmning 15:30
Ons 3/12 Uppvärmning 17:30
Tors 4/12 Uppvärmning 18:15
Fre 5/12
Lör 6/12
Sön 7/12 Uppvärmning 17:30

Simning **18:00 - 20:00** Kjell/Örjan
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** Elias/Klara

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
Barracuda Race Göteborg	5-7/12		
Klubbdoublet	14/12		

Klubbrekord 2025

200 Medley damer (50m)
200 Fjärilsim damer (50m)

Siri Karlsson
Siri Karlsson

02:36.17
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
Siri Karlsson

200 medley (50m) 02:36.17
200 fjärilsim (50m) 02:33.20*

Herrar 14 år

Oliver Johansson
Oliver Johansson
Oliver Johansson

50 ryggsim (50m) 00:35.76*
100 ryggsim (50m) 01:19.12
50 bröstsim (50m) 00:36.80