



Veckobrev 5

LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Nu har vi kommit igång en bit på säsongens början, och ni kör på riktigt bra! Vill påminna om att fylla i Laget samt höra av er till respektive tränare om fyllt i att ni kommer men får förhinder, så att inte tränaren åker ner till en tom träning.

Den här veckan ökar vi antalet meter lite grann då vi fokuserar långdistans, innan vi kommande veckor börja korta ner igen.

Nedan har jag listat vårens tävlingar så att ni kan kolla över de och lägga in i era kalendrar.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 5

Mån 26/1 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Kjell/Örjan
Tis 27/1 Uppvärmning 15:30	Simning 16:00 - 17:30 Elias
Ons 28/1 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Otto
Tors 29/1 Uppvärmning 18:15	Simning 18:45 - 20:30 Alva
Fre 30/1	Ledigt
Lör 31/1	Ledigt
Sön 1/2 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Elias

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
Lidköping Swim Race	21/2	19/2 (25m)	

Borås Craft Meet	21-22/2	4/2 (50m)
UGP 1 Uddevalla	8/3	
Sandaredssimmet	14-15/3	
Öresund Meeting	20-22/3	23/2 (25m)
Linköping Water Games	27-29/3	20/3 (50m)
Stockholm Swim Open	9-12/4	18/3 (50m)
Kungsbacka Spring Meet	17-19/4	
Ullbergstrofén Göteborg	24-26/4	
Rosenlundsbadet Sprint	24-26/4	
UGP 2 Stenungsund	9/5	
Mölnadal Open	15-17/5	
Laxaleken Halmstad	29-31/5	
Trollhättan Meet	6-7/6	
SM/U21-SM Borås	24-28/6	
Bockstensdoppet Varberg	26-28/6	
USM Jönköping	15-19/7	

Tävlingar med kvaltider

Klubbrekord 2026

* ovan på klubb- och åldersrekorden betyder att rekordet slagits mer än en gång under året.

Junior- och åldersrekord 2025