



Veckobrev 9

LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Riktigt bra simmat på våran tävling i helgen allihop! Vi fick med oss en del pers och medaljer, så ni ska vara mycket nöjda!

Nu på fredag är det sista anmälan till UGP 1 i Uddevalla den 8 mars, alltså nästa vecka. Anmälan ligger på Laget, så det är bara att höra av sig till mig om ni är sugna på att åka!

På tisdag nästa vecka 3/3 är det sista anmälan till Sandaredssimmet.

Den här veckan kör vi på tuffare serier återigen, ca 4-5km per pass.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 9

Mån 23/2 Uppvärmning 17:30
Tis 24/2 Uppvärmning 15:30
Ons 25/2 Uppvärmning 17:30
Tors 26/2 Uppvärmning 18:15
Fre 27/2
Lör 28/2
Sön 1/3 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** Alva
Ledigt
Ledigt
Simning **18:00 - 20:00** Elias

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
UGP 1 Uddevalla	8/3	27/2	
Sandaredssimmet	14-15/3	3/3	
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 kvalltider

Klubbrekord 2026

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

Junior- och åldersrekord 2025