



Veckobrev 10

LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Från och med den här veckan tar vi bort tisdagsträningen ett tag framöver, då vi blir lite kort om tränare när Otto rycker in till lumpen. Han kör den här veckan med er också!

På tisdag är det sista anmälan till Sandaredssimmet, så om ni vill åka med är det dags att höra av sig till Elias eller Alva!

Vi går på en långdistans vecka den kommande veckan, så det blir lite mer meter per pass!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 10

Mån 2/3 Uppvärmning 17:30

Tis 3/3

Ons 4/3 Uppvärmning 17:30

Tors 5/3 Uppvärmning 18:15

Fre 6/3

Lör 7/3

Sön 8/3 Uppvärmning 17:30

Simning **18:00 - 20:00** Kjell/Örjan

Ledigt

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
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 kvaltider

Klubbrekord 2026

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

Junior- och åldersrekord 2025