



Veckobrev 12

LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Vi kör på med ytterligare en vanlig träningsvecka, den här veckan med huvudfokus återhämtning! Vi kommer dra ner till ca 4000m per pass under veckan och fokusera mycket teknik.

Sista anmälan till Linköping Water Games är nu på fredag. Om någon är intresserad så finns inbjudan på Laget, men vill förvarna att tävlingen har heatbegränsingar.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 12

Mån 16/3 Uppvärmning 17:30

Tis 17/3

Ons 18/3 Uppvärmning 17:30

Tors 19/3 Uppvärmning 18:15

Fre 20/3

Lör 21/3

Sön 22/3 Uppvärmning 17:30

Simning **18:00 - 20:00** Kjell/Örjan

Ledigt

Simning **18:00 - 20:00** Elias

Simning **18:45 - 20:30** Alva

Ledigt

Ledigt

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

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
Linköping Water Games	27-29/3	20/3 (50m)	
Kungsbacka Spring Meet	17-19/4		
Ullbergstrofén Göteborg	24-26/4		
Rosenlundsbadet Sprint	24-26/4		
UGP 2 Stenungsund	9/5		
Mölndal 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