



Veckobrev 14

LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Alva kör nu sin sista vecka med oss innan hon åker bort ett tag, så det blir sista träningen med henne på torsdag! Därefter kommer Amara att vara på plats på torsdagar. Vi kommer att sakna dig Alva!!

Nu på lördag är det sista anmälan till Kungsbacka Spring Meet.

Kommande vecka kör vi även mer Bästa snitt fokus, på ca 4500-5000m per pass.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 14

Mån 30/3 Uppvärmning 17:30

Tis 31/3

Ons 1/4 Uppvärmning 17:30

Tors 2/4 Uppvärmning 18:15

Fre 3/4

Lör 5/4

Sön 6/4 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
Kungsbacka Spring Meet	17-19/4	5/4 (50m)	
Rosenlundsbadet Sprint	24-26/4		
UGP 2 Stenungsund	9/5		
Mölnadal Open	15-17/5	26/4 (50m)	
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