



Veckobrev 16

LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Nu är det vår på riktigt, och om drygt en och en halv månad är vi ute på Framnäs igen! Vi kommer att börja sätta oss och kika på sommarschema snart.

Den här veckan kör vi mer fokus på sprint, för att ni ska få känna på lite sprint mitt i säsongen.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 16

Mån 13/4 Uppvärmning 17:30

Tis 14/4

Ons 15/4 Uppvärmning 17:30

Tors 16/4 Uppvärmning 18:15

Fre 17/4

Lör 18/4

Sön 19/4 Uppvärmning 17:30

Simning **18:00 - 20:00** Kjell/Örjan

Ledigt

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

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

Ledigt

Ledigt

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

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
Rosenlundsbadet Sprint	24-26/4		
UGP 2 Stenungsund	9/5		
Mölndal 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