

Tränarmöte 24/203.

Framöver på träningarna

Vändningar ska göras vid varje vändning. Starter ska göras - alla ska kunna dyka.

Börja dela in grupper – fundera på namn.

Måndag – Tekniksim

KRAV 100 medley + vändningar, starta från pall

19-20

Onsdag - Tekniksim, starta från pall

KRAV

19-20

Lördagar. Tekniksim, starta från pall

KRAV

9-10

10-11

- TERMINSSTART simning 8/1 2025.
- Sportlov och påsklov ledigt.
- TERMINSSLUT simning 31/5 2025
- Vårdoppet 24 maj.
- 7/1 tränarmöte kl 19.45 maria skickar länk

Juldoppet- 14 DECEMBER

Lördag 09.00-11.00

Oskar- Ej närvarande

ONSDAG 4/12: Maria och Angelica inventerar hyllorna i simhallen och ser över medaljerna.

Lisa behov av kakor.

FIKA

Medaljer – ska inventeras på onsdag

Kaffe bryggs – Lisa, Maria.

Kakor – Lisa.

Glutenfritt – Maria E.

Högtalare - Maria E mailar Gustav och kollar läget för högtalare mm.

Speakertuta – är på simhallen

Lappar om tävling – Lisa/Maria.

Speaker - xx

Starter - xx

Tidinsamlare - xx

Tidtagare – Föräldrar.

TÄVLING

9.00 insim.

9.30- tävling första start.

TÄVLING:

25 av allt. Fj, ry, br, fr

50 av allt. Fj, ry, br, fr

100 medley.

Lagkapp. 4x25

Blandade lag.

FIKA ställs upp och tas EFTER tävling.

