

KALLELSE HÖSTSIMIADEN

Datum: 1/12

Plats: Simhallen, Osby

Tider: Samling Lör FM 07.45 EM 13.45
Insim Lör FM 08.00 EM 14.00
Start Lör FM 09.00 EM 15.00

Grenordn: Lör FM 1 - 15 EM 16 - 29

Ledare: FM Björken 0708-979793, EM Teresia 0733-402588

Deltagare:

Alm Agnes

Andersson Mathilda

Andersson Tim

Fast Lovisa

Lundberg Ella

Malmgren Freja

Palmqvist Maja

Ruzic Veronika

Thorgren Wilda

Vaseghi Darya

Distanser:

2 200Me, 6 100Br, 10 100Fr, 16 400Fr, 20 100Fj,
24 100Ry

4 100Me, 12 100Fr, 18 200Fr, 22 50Fj, 26 100Ry

7 100Br, 11 100Fr, 17 400Fr, 25 100Ry

2 200Me, 6 100Br, 10 100Fr, 16 400Fr, 20 100Fj,
24 100Ry

4 100Me, 8 100Br, 12 100Fr, 18 200Fr, 22 50Fj,
26 100Ry

4 100Me, 8 100Br, 12 100Fr, 18 200Fr, 22 50Fj,
26 100Ry

18 200Fr, 22 50Fj, 26 100Ry

2 200Me, 6 100Br, 10 100Fr, 16 400Fr, 20 100Fj,
24 100Ry

4 100Me, 8 100Br, 12 100Fr, 18 200Fr, 22 50Fj,
26 100Ry

2 200Me, 10 100Fr, 20 100Fj, 24 100Ry

Vi har även lagkapper. Vi har 2 st lag för flickorna i gren 14 4x50m medley och i gren 28 4x50m frisim. Uttagning sker på plats.

Ni ska alltid ha S71 overallen och badmössan på er vid tävlingar, så man ser vilken klubb ni kommer ifrån. Det underlättar för oss tränare och visar även en ordentlig sida utåt mot dem andra klubbarna.

Ha alltid vattenflaska med er, det är väldigt viktigt att man fyller på sitt vätskeförråd. Man orkar mer och kan då lättare hålla motivationen på topp! Förlorar man vätska, så försämras prestationsförmågan med ca 1% per deciliter.