**Ljungbycupen  
Måndag 15 april**

Ljungbycupen är en hemmatävling där man kan utmana sig själv genom att försöka klara olika stipulationstider. Först börjar man med 25 m av varje simsätt, när man har klarat stipulationstiden för 25 m av ett simsätt så simmar man 50 m av det simsättet på nästa Ljungbycup. Varje gång får man ställa upp på 3 olika simsätt.

***Ljungbycupen är en del av träningen och jag räknar med att alla är med. Det är därför ingen vanlig träning denna dag, Ljungbycupen ersätter den.***

**Lagkapp:**

Vi arrangerar lagkapp i slutet av varje Ljungbycup!

Teknikskolan och Hajen får frågan av tränare på plats om de vill deltaga i lagkappen.

Lagkappen vi kommer arrangera är 50 meter frisim.

**Samling:** 16.00 inne i simhallen

**Insim:** 16.20-16.55

**Start:** 17.00

**Slut:** ca 19.00

**Tänk på:** Ta med LSS-tröja (obligatoriskt), LSS-shorts (obligatoriskt), skor, vattenflaska, mellanmål, badmössa, simglasögon, handduk.

**Grenordning**: Längst ner i dokumentet

**TRÄNARE:**

Julia Gamberg, Mehri Ziraki, Amelia Wroblewska, Maria Davidsson (076-145 47 25)

**Avanmälan:**

Snarast möjligt till Lova på sms 072-218 2007.

Vid avanmälan samma dag (p.g.a. sjukdom), meddela Maria som är på plats som tränare (telefonnummer ovan, efter hennes namn)

**Priser:**

Medalj till alla som klarat en stipulationstid.

När en simmare klarat stipulationstiderna för 25 m på alla de 4 simsätten erhåller simmaren en plakett, det samma gäller för 50 m.

**Gren:** **Stipulationstider:**

1. 25 m fjäril 26.0
2. 50 m fjäril 45.0
3. 100 m medley 1.22 1.17 1.11
4. 25 m rygg 28.0
5. 50 m rygg 52.0
6. 100 m rygg 1.27 1.19 1. 12
7. 25 m bröst 28.0
8. 50 m bröst 52.0
9. 100 m bröst 1.35 1.27 1.19
10. 25 m frisim 25.0
11. 50 m frisim 45.0
12. 100 m frisim 1.13 1.07 1.01
13. 25 m kick under vattnet (endast för Sum-Sim och Simiaden 1)
14. Lagkapp 50m frisim