

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: S 71-Cup
Datum: 9/3
Plats: Qpoolen, Hässleholm

Samling: Lör FM 08.00 (**Kom i tid till samlingen vid undervisningsbassängen**)
Insim: Lör FM 08.00
Start: Lör FM 09.30

Grenordning: Lör 1-13 samt 101-104, 1 timmes paus, 14-26 samt 105-108

Ledare: Björken 0708-979793 + din egen tränare

NAMN

Andersson Elin
Andersson Sally
Ernstsson Hugo
Fanu Laurentia
Göteborg Tuva
Jakobsons Darina
Johansson Lukas
Johansson Sixten
Lidström Cornelia
Liljeqvist Lykke
Linnér Jackson
Månsson Anja

Månsson Sofia
Nilsson Lucas
Palmqvist Ellen
Palmqvist Maja
Rantzow Philip
Rydhe Noah

Rydhe Theo

Svensson Milian

Tilliander Gounta Novalie
Troberg Nils
Tunekil Gry
Törnblom Astrid

Zaher Rayan

GRENNAR

103 100Fr, 104 50Br
3 100Br, 11 50Br, 19 50Fr
4 100Br, 6 50Ry, 10 100Fr, 12 50Br, 18 50Fr, 24 50Fj
3 100Br, 5 50Ry, 11 50Br, 19 50Fr, 21 200Br, 23 100Ry
5 50Ry, 9 100Fr, 13 400Fr, 19 50Fr, 23 100Ry
102 50Ry, 103 100Fr, 105 100Fj, 106 50Fr
102 50Ry, 106 50Fr
102 50Ry, 103 100Fr, 106 50Fr, 107 100Ry
106 50Fr
5 50Ry, 9 100Fr, 15 200Ry, 25 200Fj
10 100Fr, 12 50Br, 22 100Ry
3 100Br, 9 100Fr, 11 50Br, 17 100Fj, 19 50Fr, 21 200Br,
25 50Fj
3 100Br, 7 200Fj, 11 50Br, 17 100Fj, 21 200Br, 25 50Fj
6 50Ry, 10 100Fr, 12 50Br
3 100Br, 5 50Ry, 11 50Br, 19 50Fr, 23 100Ry, 25 50Fj
5 50Ry, 11 50Br, 19 50Fr, 25 50Fj
6 50Ry, 12 50Br, 18 50Fr, 24 50Fj
2 200Fr, 4 100Br, 6 50Ry, 10 100Fr, 12 50Br, 18 50Fr,
24 50Fj
101 100Br, 102 50Ry, 103 100Fr, 104 50Br, 106 50Fr,
108 50Fj
104 50Br
5 50Ry, 11 50Br, 19 50Fr, 21 200Br
6 50Ry, 10 100Fr, 14 200Ry, 18 50Fr, 22 100Ry
3 100Br, 5 50Ry, 9 100Fr, 11 50Br, 19 50Fr, 25 50Fj
101 100Br, 102 50Ry, 103 100Fr, 104 50Br, 106 50Fr,
107 100Ry
103 100Fr, 104 50Br, 107 100Ry

Eventuella strykningar för lördagen måste vara Björken tillhanda på SMS, senast på fredag den 8/3 kl. 17.00.

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.