

Info om gjennomført og planlagt trening for A-gruppen i mars 2019.

Begynnelsen av denne måneden var også slutten av en fantastisk bra treningsleir under perfekte treningsforhold i Torremolinos.

Etter hjemkomst har treningen dreid mer og mer i retning av konkurransespesifikk trening som forberedelse til BSF og Swim Open Stockholm i April. LÅMØ vest var også en del av denne treningen for noen i gruppen, se [egen oppsummering fra dette stevnet](#).

Siste del av måneden var oppbyggende og forberedende trening, samt nedjustering av totalbelastningen for utøverne inn mot konkurransene.