

# C-gruppen – april 2019

I april har vi hatt fokus på rygg og bryst. Vi avsluttet ryggfokus til påske og avsluttet med en ryggtest. I påsken startet vi opp med brystfokus.

- Uke 14 - BSF. De som deltok på BSF svømte ca 15 km denne uken, fordelt på 4 treninger + 3 dager på stevne. De som ikke deltok på BSF, svømte ca 26 km fordelt på 5 treninger. Noen av utøverne svømte 8 eller 15x100 im test denne uken. C-gruppen stilte med 12 utøvere på Bergen Swim Festival. Mange av de som ikke var gamle nok til å delta var innom for å se på. Utøverne hadde til sammen 61 starter. Antall personlige rekorder er ikke så lett å beregne da alle var meldt på med kortbanetider, og BSF var på langbane. Det er vanlig å svømme ca 1 sek saktere per 50m fordi de mister en vending. Mange svømte derimot nesten ned mot kortbanepers noe som er veldig bra!
- Uke 15 - Påskeferien startet denne uken. Utøverne svømte ca 35 km fordelt på 7 treninger. 10x200 im i3, 10x100 rygg test og 2x800 cr i3 ble gjennomført denne uken.
- Uke 16 - Dette var påskeuken. Utøverne svømte ca 42 km fordelt på 8 treninger. 12x50 im i4, 4x400 cr test, 10x200 im i3 ble gjennomført denne uken. Noen hadde sine første tester på langbane da vi trente i ADO torsdag til søndag.
- Uke 17 - Park Vendia Cup. Utøverne svømte ca 17 km denne uken fordelt på 4 treninger + 3 dager på Park Vendia Cup. Vi hadde en veldig kjekk tur til Danmark torsdag til mandag. Mange var på tur uten foreldre for første gang og på stevne i et annet land for første gang. Mange lærte nok mye her, og jeg synes det er veldig kjekt at dere lot barna få reise alene uten foreldre, sammen med oss trenerne og reiselederne! Vi reiste altså en gjeng på 27 utøvere og 4 voksne til Danmark, 15 av utøverne var fra C-gruppen. Mange pers på dette stevnet, selv om dette også var et langbanestevne. Noen hadde vært vekke hele påsken, og det var helt greit, de var forberedt på at dette var et læringsstevne og at de antagelig ikke kom til å svømme så fort. Livetimingen til Danmark er ikke like god som Norge sin, derfor får jeg ikke enkelt tatt ut antall starter og personlige rekorder. Tror alle hadde det veldig kjekt og lærte veldig mye på denne turen.
- Uke 18 - 25 km fordelt på 5 treninger. Utøverne fikk fri mandag når vi kom hjem fra Danmark. 15/20x100 cr test ble gjennomført denne uken.

Tester og standardserier vi har gjennomført i april, og gruppens samlede snitt

- 15x100 im test. 5 stk gjennomførte testen og snittet ble 1.42,3. Sist var snittet 1.38,5.
- 10x200 im i3, uke 15. 8 stk gjennomførte serien og snittet ble 3.37,5. Sist var snittet 3.23,3
- 10x100 rygg test. 6 stk gjennomførte testen og snittet ble 1.34,0. Sist var snittet 1.28,7.
- 2x800 cr i3. 2 stk gjennomførte serien og snittet ble 13.37,2. Sist var snittet 11.10,1.
- 12x50 im i4. 8 stk gjennomførte serien og snittet ble 45,1. Sist var snittet 44,0.

- 4x400 cr test. Denne ble ikke skrevet ned, da det var på langbane.
- 10x200 im i3, uke 16. Denne ble ikke skrevet ned, da det var på langbane.
- 15/ 20 x100 cr test. 7 stk gjennomførte testen og snittet ble 1.30,0. Sist var snittet 1.25,3.

Mange har gått opp i C-gruppen den siste tiden og har nå begynt å gjøre tester sammen med oss. Samtidig har de som hospiterer med B stadig flere treninger sammen med disse, noe som gjør at disse ofte ikke er med på testene til C-gruppen. Dette kan derfor være noe av grunnen til at de fleste resultatene er litt dårligere enn før. Hver svømmer har forbedret seg, selv om snittet til gruppen har gått opp.

I mai skal C-gruppen på Stord Cup. 17. mai skal vi gå i tog med resten av Vestkantsvømmerne. Vi skal delta på 24 Chilli Cup og Langdistanse Cup. Husk å melde på trening i uke 26!

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen