

C-gruppen – februar 2019

I februar har vi hatt fokus på crawl-teknikk. Vi har øvd på linje, beinspark, rotasjon, armtak, timing mellom armer og bein, saltovending og stup.

- Uke 6 - Denne uken svømte utøverne i C-gruppen ca 28 km fordelt på 6 treninger. Utøverne svømte 8x100 cr i4, standardserie.
- Uke 7 - Utøverne svømte ca 22 km, fordelt på 5 treninger. De gjennomført 15x100 cr testen. I tillegg deltok utøverne på LÅMØ-kvalik i Slåtthaughallen, arrangert av Arna SK. Her deltok 11 utøvere fra C-gruppen, de hadde 50 starter og satte 28 personlige rekorder. Et veldig bra gjennomført stevne av alle!
- Uke 8 - Utøverne svømte ca 50 km denne uken fordelt på 9 treninger! Denne uken startet vinterleiren på Ågotnes! De gjennomførte også 15x100 im test, 12x50 im i4 standardserie.
- Uke 9 - Utøverne svømte ca 56 km denne uken fordelt på 11 treninger. De har også gjennomført 4x400 cr test, 1500 cr kont test og 8x100 cr i4 standardserie. Denne uken var vinterferie uken, og utøverne har hatt fri fra skolen. Vi har derfor hatt mulighet til å gjennomfør en god del bra trening! Det er kun Mikkel som har gjennomført alle disse treningene, han har startet hospitering til C-gruppen, men alle har trent mye mer enn de pleier og har fått et godt treningsgrunnlag sånn at de nå er klar for alle de store konkurransene som kommer i mars og april (LÅMØ, BSF og Park Vendia).

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

- 8x100 cr standardserie i4 - snitt 1.20,2, 11 stk gjennomførte. Sist var i uke 1, snitt på 1.21,0, 15 stk gjennomførte.
- 15x100 cr test i3 - snitt på 1.26,5, 8 stk gjennomførte. Sist var snittet på 1.26,6, 5 stk gjennomførte.
- 15x100 im test i3 - snitt på 1.45,9, 4 stk gjennomførte. Sist var snittet 1.41,5 og 5 stk gjennomførte.
- 4x400 cr test i3 - snitt på 7.11,6, 3 stk gjennomførte.
- 1500 cr kont test i3 - en gjennomførte på 21.59,5....
- 8x100 cr standardserie i4 - snitt på 1.23,0. 4 stk gjennomførte.

Mikkel har fått starte hospitering i C-gruppen denne måneden! Amalie og Lykke har gått opp i C-gruppen!
Grattis til alle sammen!

I mars skal de som er kvalifisert, delta på LÅMØ-Vest 2019 på Karmøy! Videre gleder vi oss til BSF, mye god trening i påsken og Park Vendia Cup i april

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen