

# C-gruppen – Januar 2019

I januar har vi gjort oss ferdige med butterfly-teknikk og startet på medley. Vi har jobbet mye med vendinger, starter, undervannsarbeid og annet som ikke alltid faller inn under kategoriene crawl, bryst, rygg og fly.

- Uke 2 - rolig uke. Utøverne svømte ca 25 km fordelt på 5 treninger og 2 stevnedager. Testen utøverne hadde denne uken va 10x50 fly @1.20. Utøverne stilte på Allers Invest Cup som ble arrangert av BSC i Stemmemyren. Her deltok 12 utøvere fra C-gruppen. Disse utøverne hadde til sammen 65 starter og satte 30 personlige rekorder.
- Uke 3 - rolig uke. Utøverne svømte ca 32 km fordelt på 6 treninger. 20x50 bein test ble gjennomført for første gang.
- Uke 4 - middels intensitets uke. Utøverne svømte ca 27 km fordelt på 6 treninger. 4x400 cr test og 12x50 im i4 standardserie.
- Uke 5 - hard intensitets uke. Utøverne svømte ca 30 km fordelt på 6 treninger. 1500/ 2000 cr kont test, 2x800 cr i3 og 10x200 im test ble gjennomført denne uken.

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

- 10x50 fly @1.20 test, snitt på 46,6. Sist gruppen hadde testen var i desember 2017, da var snittet 47,2.
- 20x50 bein test, snitt på 57,7. Denne testen har de ikke svømt før
- 4x400 cr test, snitt på 6.06,4. Sist gruppen hadde testen var i oktober 2018, da var snittet 6.02,5.
- 12x50 im i4 @1.20, snitt på 44,0. Sist gruppen gjennomførte serien var i september, da var snittet 44,8
- 1500/ 2000 cr kont test, snitt på 25.16,6. Sist gruppen hadde testen var i desember, da var snittet 25.11,6.

I februar skal C-gruppen delta på LÅMØ-kvalik og vinterleir på Ågotnes!

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen