

# C-gruppen – mai 2019

I mai har vi hatt fokus på butterfly-teknikk. Vi har øvd på linje, beinspark (kick), armtak, timing mellom armer og bein, vending og start.

- Uke 19 - ca 24 km, fordelt på 5 treninger. Vi gjennomførte 10x50 bryst test. I tillegg deltok gruppen på Stord Cup. På Stord Cup deltok 6 utøvere fra C-gruppen. Disse hadde til sammen 29 starter og satte 20 personlige rekorder! Wooop!
- Uke 20 - ca 30 km, fordelt på 6 treninger. 1500/ 2000 cr kont test ble gjennomført
- Uke 21 - ca 25 km, fordelt på 5 treninger. I tillegg deltok gruppen på Langdistanse Cup og 24 Chilli Cup. 7 utøvere fra C-gruppen deltok på Langdistanse Cup. Alle svømte 800m fri og det ble satt 5 personlige rekorder. 14 deltakere fra C-gruppen på 24 Chilli Cup. 53 starter og 24 personlige rekorder.
- Uke 22 - ca 29 km, fordelt på 6 treninger. 4x400 cr test, 12x50 im i4, 15x100 im test

Tester og standard serier vi har gjennomført i mai, og gruppens samlede snitt

- 10x50 bryst test. Samlet snitt for gruppen på 55,9. Mange som tok testen denne gangen, hadde ikke tatt den før. Alle som tok den nå, og hadde tatt den før, forbedret tiden sin. 6 stk gjennomførte.
- 1500/ 2000 cr kont test. Samlet snitt for gruppen på 1500m ble 24.00,3. 7 stk gjennomførte.
- 15x100 im test. Samlet snitt for gruppen på 1.39,5. I april var det 1.42,3. 8 stk gjennomførte.
- 12x50 im i4. Samlet snitt for gruppen på 40,3I april var det 45,1. 6 stk gjennomførte.
- 4x400 cr test. Samlet snitt for gruppen på 7.11,9. I februar var det 7.11,6. 3 stk gjennomførte.

I juni skal C-gruppen delta på klubbstevnet, VS summer games, og sommeravslutning. Husk å melde på dette. De skal også delta på ADO Cup som er sesongens siste stevne.

Husk å melde dere på til treningen i starten av sommerferien. Siste ordinære trening er torsdag 20. juni. Sommerferie treningen varer fram til søndag 30. juni.

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen