

C-gruppen – mars 2019

I mars har vi hatt fokus på starter og vendinger og vi er i starten på en rygg periode. Vi har også slått sammen C-gruppen igjen, slik at alle treningene blir trent i lag. Minner om kjøre-grupper hver mandag og fredag fra Drotningsvik til Ågotnes. Alle møtes ved bensinstasjonen ved Drotningsvik senter kl 17.00 (mandag) og 17.30 (fredag), fyller opp bilen og kjører samlet til Ågotnes.

- Uke 10 - Denne uken begynte vi å skille på treningen mellom de som skulle delta på LÅMØ og ikke. De som deltok på LÅMØ svømte denne uken ca 24 km, mens de som ikke skulle delta på LÅMØ, svømte 28 km. Dette var fordelt på 6 treninger.
- Uke 11 - De som ikke deltok på LÅMØ svømte ca 33 km denne uken, fordelt på 6 treninger. De som deltok på LÅMØ svømte ca 13 km fordelt på 4 treninger. Vi regner med de svømte ca 23 km til sammen denne uken. Kathinka, Vilde, Anna S, Linnea, Idunn, Sara og Lykke var svømmerne fra C-gruppen som kvalifiserte seg til LÅMØ i år. De hadde 5 starter hver, altså 35 starter til sammen, og de satte 23 personlige rekorder! Grattis! Alt i alt et veldig bra LÅMØ for de som deltok!
- Uke 12 - Denne uken startet en ny makro for de som deltok på LÅMØ. De som ikke deltok på LÅMØ, har BSF som hovedstevne og begynner nå sin topping mot dette. Gruppen svømte ca 30 km denne uken, fordelt på 6 treninger. To utøvere fra C-gruppen deltok på fredagsmedley og svømte 100m fly, da fikk vi en pers!
- Uke 13 - Denne uken svømte LÅMØ deltakerne ca 33 km, resten svømte ca 28 km, fordelt på 6 treninger.

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

- 1500/ 2000 kont test med snitt på 23.47,1 ved 1500m, 6 stk gjennomførte
- 15/ 20 x 100 cr test med snitt på 1.25,7, 10 stk gjennomførte
- 15x100 im test med snitt på 1.38,5, 7 stk gjennomførte
- 10x200 cr standardserie med snitt på 3.01,0, 7 stk gjennomførte

Linnea har gått opp i B-gruppen denne måneden! Grattis og lykke til!

I april skal C-gruppen delta på BSF (2006 og eldre). Det er også påsketrening, husk å melde dere på dette. Siste helgen i april er det Park Vendia Cup. Her skal alle i gruppen delta, så dette blir veldig kjekt!

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen