

# D-gruppen - april 2019

I april har vi hatt fokus på bryst-teknikk. Vi har øvd på linje, beinspark, armtak, timing mellom armer og bein, undervannstak, vending og start.

D-gruppen har ikke deltatt på noen stevner i april, men det var en liten gjeng som var på Ågotnes og trente en gang for dagen første halvdel av påskeferien.

I uke 17 og 18 gjennomførte vi alle test-seriene:

- 1200 kontinuerlig crawl svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i april ble på 29.27,3. I mars var snittet på 28.44,3.
- 12 x 100 crawl svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i april ble på 2.05,6. I mars var snittet på 2.10,2. Veldig bra!
- 10x100 im svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i april ble på 2.22,2. I mars var snittet på 2.07,3.

I mai skal D-gruppen på Stord Cup. På 17. mai skal de gå i tog med resten av Vestkantsvømmerne. De skal også delta på 24 Chilli Cup.

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen