

D-gruppen - februar 2019

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

D-gruppen har deltatt på to stevner og en treningsleir i februar:

- Vossastevnet - Dette stevnet ble arrangert i Vossabadet av Voss IL Symjegruppa. Det var 4 utøvere fra D-gruppen som deltok på dette stevnet. Vi var på disko på kvelden sammen med alle svømmerne fra de andre svømmeklubbene og vi overnattet på Voss Folkehøgskule. Vi hadde en veldig kjekk tur med mange nye personlige rekorder og mange gode minner.
- LÅMØ-kvalik - Dette stevnet ble arrangert i Slåtthaughallen av Arna SK. Det var 5 utøvere fra D-gruppen som deltok på dette stevnet. Stevnet var approbert og siste sjanse for de som hadde lyst til å kvalifisere seg til LÅMØ-Vest 2019! Disse 5 utøverne hadde tilsammen 17 starter og satte 14 personlige rekorder! Veldig bra!
- D-gruppen har vært på treningsleir i vinterferien. Vestkantsvømmerne arrangerte treningsleir for alle svømmerne i Piraya-, D-, C- og B-gruppen på Ågotnes fredag til onsdag i vinterferien. Her deltok til sammen 60 utøvere og 14 av disse var fra D-gruppen! De trente to ganger for dagen, hadde aktiviteter i lag med de eldre utøverne, sov på Tranevågen skole, spiste alle måltider i lag, var ute å lekte, inne og så på film. Alt i alt så det ut som alle koste seg veldig masse!

I uke 7 og 8 gjennomførte vi alle test-seriene:

- 1200 kontinuerlig crawl svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i februar ble på 26.12,2. I januar var snittet på 26.01,0. Bra!
- 12 x 100 crawl svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i februar ble på 2.04,3. I januar var snittet på 2.14,7. Veldig bra!
- 10x100 im svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i februar ble på 2.17,4. I januar var snittet på 2.10,3. Flott!

Lina, Maja Madelen og Kristina har fått starte hospitering i D-gruppen, lykke til! Mikkel har startet hospitering i C-gruppen! Og Amalie og Lykke har gått opp i C-gruppen! Grattis til alle sammen!

I mars skal D-gruppen delta på to stevner. Noen har kvalifisert seg til LÅMØ-Vest 2019, og skal delta på dette på Karmøy!

De skal også delta på Yngeltreff. Dette er et stevne som arrangeres av Vestkantsvømmerne på Ågotnes, så her får alle Vestkantsvømmere delta gratis!

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen