

# D-gruppen - Januar 2018

I januar har vi hatt fokus på medley. Vi har øvd mye på medley-vendinger, stup, undervannsarbeid og annet som vi “glemmer” eller ikke får tid til, når vi har fokus på kun en svømmeart.

D-gruppen har deltatt på to stevner i januar:

- Nyttårsstevnet - Dette stevnet ble arrangert på Askøy av Vestkantsvømmerne! Det stilte 16 flinke D-svømmere på dette stevnet. Alle forbedret sine egne tider, og fikk svømme stafetter.
- Allers Invest - Dette var et approbert stevne arrangert i Stemmemyren av BSC. Her deltok 8 utøvere fra D-gruppen, disse stilte til 34 starter og satte 26 personlige rekorder. Veldig bra!

I uke 3 og 4 gjennomførte vi alle test-seriene:

- 1200 kontinuerlig crawl svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i januar ble på 26.01,0. I desember var snittet på 26.20,1. Veldig bra!
- 12 x 100 crawl svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i januar ble på 2.14,7. I desember var snittet på 1.54,8.
- 10x100 im svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i januar ble på 2.10,3. I desember var snittet på 2.26,9. Kjempe!

Nicolai og Lucas har fått starte hospitering i D-gruppen, lykke til!

I februar skal D-gruppen delta på Vossastemnet som arrangeres i Vossabadet av Voss IL Symjegruppa. De skal også delta på LÅMØ-kvalik som arrangeres av Arna SK i Slåtthaughallen. Og sist men ikke minst så skal de delta på treningsleir i vinterferien!

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen