

D-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.

D-gruppen har deltatt på 2 stevner i mai:

- Stord Cup. Arrangert av Stord Symjeklubb i Stord kulturhus. Her deltok 7 utøvere fra D-gruppen. Disse hadde 32 approberte starter (+ noen uapproberte) og satte 24 personlige rekorder. Mange svømte approbert stevne for første gang og dette gikk veldig bra!
- 24 chillis Cup. Arrangert av BS-LK (Bergen Svømme- og Livrednings Klubb) i Slåtthaughallen. Her deltok 4 utøvere fra D-gruppen, disse hadde til sammen 8 starter og satte 8 personlige rekorder! Wooop! Også her svømte noen approbert stevne for første gang, veldig bra!

I uke 21 og 22 gjennomførte vi alle test-seriene:

- 1200 kontinuerlig crawl svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i mai ble på 29.05,1. I april var snittet på 29.27,3. Veldig bra!
- 12 x 100 crawl svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i mai ble på 2.17,2. I april var snittet på 2.05,6.
- 10x100 im svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i mai ble på 2.23,7. I april var snittet på 2.22,2. Bra!

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

Siste trening før sommerferien er torsdag 20. juni.

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen